

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»
государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области

РАССМОТРЕНО

ПРОВЕРЕННО

«УТВЕРЖДАЮ»

На педагогическом совете

Старший методист СП «ДЮСШ»

Директор ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье

СП «ДЮСШ»

ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье

_____ / Л.Ю. Сергачева/

ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Протокол № 1

_____ / Сергачев Н.А./

Приказ № 76/2 - од

от « 23 » мая 2024 г

« 23 » мая 2024 г

от « 31 » мая 2024 г



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье, CN=СергачеваЛ.Ю.,
E=school2_prv@samara.edu.ru
00f4a897f9467376cf
2024.05.31 16:20:56+04'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юный лыжник»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Филев С.П.
Тренер-преподаватель
(педагог дополнительного образования)

с. Приволжье, 2024

Содержание

| | |
|--|-----------|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| Характеристика вида спорта | |
| Нормативные документы | |
| Направленность программы | |
| Актуальность программы | |
| Новизна программы | |
| Отличительные особенности | |
| Педагогическая целесообразность программы | |
| Цель программы | |
| Задачи программы | |
| Форма и режим занятий | |
| Адресат программы | |
| Объём и сроки реализации программы | |
| 2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы | 6 |
| Личностные результаты освоения программы | |
| Метапредметные результаты освоения программы | |
| Предметные результаты освоения программы | |
| 3. Формы аттестации | 9 |
| Диагностические средства | |
| Контрольные нормативы | |
| 4. Учебный план | 12 |
| 5. Учебно-тематический план | 12 |
| 6. Содержание программного материала | 15 |
| 7. Материально-техническое обеспечение | 26 |
| 8. Методическое обеспечение | 26 |
| 9. Дидактическое обеспечение | 27 |
| 10. Литература | 28 |
| 11. Календарный учебный график | 29 |

1. Пояснительная записка

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Программа «Юный лыжник» способствует формированию морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний, и практических умений и навыков обучающихся.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Одним из главных направлений развития физической культуры и спорта является физическое воспитание детей, подростков и молодежи, что способствует решению многих важных проблем таких, как улучшение здоровья населения, увеличение продолжительности жизни и ее качества, профилактика правонарушений. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка. Успешность обучению лыжными гонками, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники лыжных гонок.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Отличительные особенности программы заключаются в её разноуровневости, как вобщем содержании (каждый последующий модуль усложняется), так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

Цель программы: формирование знаний, расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи программы:

обучающие:

- создать представления о лыжном спорте, истории возникновения, пути развития
- обучить терминологии лыжного спорта;
- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжным спортом;

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Форма и режим занятий

Форма проведения занятий: основная форма групповые и индивидуальные тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, учебные игры, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 3,5 часа в неделю. Предлагаемый режим два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный лыжник» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения 36 учебных недель с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки 126 часов.

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают

культуру поведения болельщика, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Формирование культуры здоровья;
- Отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- Чувства ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- Смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- Культуры здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно- оздоровительной и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- Способность рационально организовать физическую и интеллектуальную

деятельность;

- Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- Формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- Работа с информацией;
- Сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта;
- Определяет по схемам и знакам направленность действий лыжника;
- Определяет по знакам судьи правильность действий лыжников;
- Умеет слушать и слышать подсказки тренера;
- Взаимодействует по правилам игры в команде;
- Ставит цель при игре, планирует свою индивидуальную.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

По окончании обучения, обучающиеся будут:

знать

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами и их хранение;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным видам спорта;

-значение занятий лыжным спортом для всестороннего гармоничного и физического развития.

уметь

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время ходьбы на различные дистанции;
- выполнять спуски и подъемы;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- иметь опыт участия в соревнованиях;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

3. Формы аттестации

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме тестирования ОФП, СФП и ТТП. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико-тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года) подготовки.

Шкала оценки ОФП.

| возраст | уровень | ОФП | | | | | |
|---------|---------|---------------------|-----|---|-----|--------------------------------|-----|
| | | Бег 30 м. (сек.) | | дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание в висе (кол- во раз) | | Прыжок в длину с места (см) | |
| | | юн | дев | ю н | дев | юн | дев |
| 7 | Высокий | 6.3 | 6.7 | 4 | 4 | 130 | 123 |
| | Средний | 6.4 | 6.8 | 3 | 3 | 116 | 110 |
| | Низкий | 6.5 | 7.2 | 1 | 2 | 103 | 98 |
| 8 | Высокий | 6.2 | 6.8 | 4 | 6 | 145 | 132 |
| | Средний | 6.3 | 7.0 | 3 | 5 | 131 | 118 |
| | Низкий | 6.4 | 7.1 | 1 | 4 | 118 | 105 |
| 9 | Высокий | 6.1 | 6.7 | 6 | 8 | 158 | 140 |
| | Средний | 6.2 | 6.8 | 4 | 7 | 144 | 126 |
| | Средний | 6.3 | 7.0 | 2 | 5 | 131 | 113 |
| | Низкий | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|----------------|-----|-----|---|----|-----|-----|
| 10 | <i>Высокий</i> | 6.0 | 6.5 | 7 | 11 | 166 | 157 |
| | | 6.1 | 6.7 | 5 | 9 | 152 | 141 |
| | <i>Средний</i> | 6.2 | 6.9 | 3 | 7 | 139 | 126 |
| 11 | <i>Высокий</i> | 5.9 | 6.3 | 8 | 12 | 177 | 164 |
| | | 6.0 | 6.4 | 6 | 11 | 163 | 149 |
| | <i>Средний</i> | 6.1 | 6.7 | 4 | 10 | 150 | 135 |
| 12 | <i>Высокий</i> | 5.8 | 6.1 | 9 | 13 | 187 | 168 |
| | | 5.9 | 6.3 | 7 | 12 | 173 | 154 |
| | <i>Средний</i> | 6.0 | 6.5 | 5 | 11 | 160 | 141 |
| 13 | <i>Высокий</i> | 5.7 | 5.9 | 1 | 14 | 198 | 176 |
| | | 5.8 | 6.1 | 0 | 13 | 184 | 164 |
| | <i>Средний</i> | 5.9 | 6.3 | 8 | 12 | 171 | 153 |
| 14 | <i>Высокий</i> | 5.6 | 5.8 | 1 | 16 | 208 | 184 |
| | | 5.7 | 5.9 | 1 | 14 | 194 | 170 |
| | <i>Средний</i> | 5.8 | 6.1 | 9 | 13 | 181 | 157 |
| 15 | <i>Высокий</i> | 5.5 | 5.7 | 1 | 18 | 217 | 192 |
| | | 5.6 | 5.8 | 2 | 17 | 203 | 177 |
| | <i>Средний</i> | 5.7 | 5.9 | 1 | 15 | 190 | 163 |
| 16 | <i>Высокий</i> | 5.4 | 5.6 | 1 | 19 | 225 | 198 |
| | | 5.5 | 5.7 | 3 | 18 | 211 | 185 |
| | <i>Средний</i> | 5.6 | 5.8 | 1 | 16 | 198 | 173 |
| 17 | <i>Высокий</i> | 5.3 | 5.5 | 1 | 20 | 234 | 202 |
| | | 5.4 | 5.6 | 4 | 19 | 220 | 189 |
| | <i>Средний</i> | 5.5 | 5.7 | 1 | 18 | 207 | 177 |
| 18 | <i>Высокий</i> | 5.1 | 5.4 | 1 | 21 | 240 | 206 |
| | | 5.3 | 5.5 | 5 | 20 | 228 | 192 |
| | <i>Средний</i> | 5.4 | 5.6 | 1 | 19 | 216 | 179 |
| 19 | <i>Высокий</i> | 5.2 | 5.5 | 3 | 22 | 250 | 215 |
| | | 5.3 | 5.6 | 1 | 21 | 238 | 203 |
| | <i>Средний</i> | 5.4 | 5.7 | 1 | 20 | 226 | 191 |
| 20 | <i>Высокий</i> | 5.1 | 5.4 | 1 | 23 | 260 | 220 |
| | | 5.2 | 5.5 | 2 | 22 | 248 | 208 |
| | <i>Средний</i> | 5.3 | 5.6 | 1 | 21 | 236 | 200 |

Шкала оценки СФП

| возраст | уровень | СФП | | | | | |
|-----------|----------------|---------------------------|-----|---|-----|----------------------------|------|
| | | Челночный бег 3x10м (сек) | | Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см) | | Равномерный бег 6 мин (м.) | |
| | | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 7 | <i>Высокий</i> | 8.9 | 9.0 | 230 | 200 | 1100 | 900 |
| | <i>Средний</i> | 9.0 | 9.1 | 215 | 180 | 900 | 800 |
| | <i>Низкий</i> | 9.1 | 9.2 | 200 | 165 | 700 | 650 |
| 8 | <i>Высокий</i> | 8.8 | 8.9 | 265 | 220 | 1150 | 950 |
| | <i>Средний</i> | 8.9 | 9.0 | 245 | 190 | 950 | 850 |
| | <i>Низкий</i> | 9.0 | 9.1 | 220 | 170 | 750 | 700 |
| 9 | <i>Высокий</i> | 8.7 | 8.8 | 310 | 270 | 1200 | 1000 |
| | <i>Средний</i> | 8.8 | 8.9 | 280 | 250 | 850 | 900 |
| | <i>Низкий</i> | 8.9 | 9.0 | 250 | 210 | 800 | 750 |
| 10 | <i>Высокий</i> | 8.6 | 8.7 | 380 | 310 | 1250 | 1050 |

| | | | | | | | |
|-----------|----------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| | <i>Средний</i> | 8.8 | 8.8 | 350 | 270 | 1050 | 950 |
| | <i>Низкий</i> | 9.1 | 9.0 | 320 | 230 | 850 | 800 |
| 11 | <i>Высокий</i> | 8.4 | 8.5 | 440 | 380 | 1300 | 1100 |
| | <i>Средний</i> | 8.6 | 8.7 | 380 | 320 | 1050 | 1000 |
| | <i>Низкий</i> | 8.8 | 8.9 | 340 | 290 | 900 | 850 |
| 12 | <i>Высокий</i> | 8.3 | 8.4 | 490 | 450 | 1350 | 1150 |
| | <i>Средний</i> | 8.4 | 8.6 | 465 | 400 | 1200 | 1050 |
| | <i>Низкий</i> | 8.5 | 8.8 | 410 | 370 | 1050 | 900 |
| 13 | <i>Высокий</i> | 8.2 | 8.3 | 550 | 480 | 1400 | 1200 |
| | <i>Средний</i> | 8.3 | 8.4 | 480 | 460 | 1250 | 1100 |
| | <i>Низкий</i> | 8.4 | 8.5 | 430 | 400 | 1100 | 950 |
| 14 | <i>Высокий</i> | 8.0 | 8.2 | 590 | 510 | 1450 | 1250 |
| | <i>Средний</i> | 8.1 | 8.3 | 550 | 470 | 1300 | 1150 |
| | <i>Низкий</i> | 8.2 | 8.4 | 500 | 420 | 1150 | 1000 |
| 15 | <i>Высокий</i> | 7.9 | 8.1 | 645 | 560 | 1500 | 1300 |
| | <i>Средний</i> | 8.0 | 8.2 | 590 | 500 | 1350 | 1200 |
| | <i>Низкий</i> | 8.1 | 8.3 | 530 | 460 | 1200 | 1100 |
| 16 | <i>Высокий</i> | 7.8 | 8.0 | 700 | 610 | 1550 | 1350 |
| | <i>Средний</i> | 7.9 | 8.1 | 655 | 570 | 1400 | 1250 |
| | <i>Низкий</i> | 8.0 | 8.2 | 600 | 520 | 1250 | 1150 |
| 17 | <i>Высокий</i> | 7.7 | 7.9 | 785 | 680 | 1600 | 1400 |
| | <i>Средний</i> | 7.8 | 8.0 | 730 | 630 | 1450 | 1300 |
| | <i>Низкий</i> | 7.9 | 8.1 | 690 | 580 | 1300 | 1250 |
| 18 | <i>Высокий</i> | 7.6 | 7.8 | 830 | 730 | 1650 | 1450 |
| | <i>Средний</i> | 7.7 | 7.9 | 780 | 690 | 1500 | 1350 |
| | <i>Низкий</i> | 7.8 | 8.0 | 700 | 600 | 1350 | 1200 |

Шкала оценки ТТП.

| возраст | уровень | ТТ | | | | |
|-----------|----------------|--|-------|--|------|---|
| | | До 12 лет -1000м свободным стилем; С 13 лет -2000м свободным стилем (мин, сек) | | Поворот переступанием в движении на дистанции 200м (сек) | | Одновременный-бесшажный ход дистанция 200м. (зачет) время с учетом роста личных показателей (спортивно-оздоровительный этап) |
| | | юн | дев | юн | дев | Зачет/не зачет |
| 7 | <i>Высокий</i> | 9.00 | 9.30 | 1.85 | 2.05 | |
| | <i>Средний</i> | 9.30 | 10.00 | 2.0 | 2.20 | |
| | <i>Низкий</i> | 10.00 | 10.30 | 2.20 | 2.35 | |
| 8 | <i>Высокий</i> | 8.30 | 9.00 | 1.75 | 1.85 | |
| | <i>Средний</i> | 9.00 | 9.30 | 1.80 | 2.0 | |
| | <i>Низкий</i> | 9.30 | 10.00 | 2.00 | 2.15 | |
| 9 | <i>Высокий</i> | 8.00 | 8.30 | 1.65 | 1.75 | |
| | <i>Средний</i> | 8.30 | 9.00 | 1.75 | 1.80 | |
| | <i>Низкий</i> | 9.00 | 9.30 | 1.80 | 2.00 | |
| 10 | <i>Высокий</i> | 7.00 | 7.30 | 1.60 | 1.70 | |
| | <i>Средний</i> | 7.30 | 8.00 | 1.65 | 1.75 | |
| | <i>Низкий</i> | 8.00 | 8.30 | 1.70 | 1.85 | |
| 11 | <i>Высокий</i> | 6.30 | 7.00 | 1.55 | 1.65 | |
| | <i>Средний</i> | 7.00 | 7.30 | 1.60 | 1.70 | |
| | <i>Низкий</i> | 7.30 | 8.10 | 1.65 | 1.75 | |
| 12 | <i>Высокий</i> | 6.00 | 6.30 | 1.45 | 1.55 | |
| | <i>Средний</i> | 6.30 | 7.00 | 1.55 | 1.60 | |
| | <i>Низкий</i> | 7.30 | 8.00 | 1.60 | 1.65 | |
| 13 | <i>Высокий</i> | 13.00 | 14.00 | 1.35 | 1.45 | |
| | <i>Средний</i> | 14.00 | 14.30 | 1.40 | 1.50 | |
| | <i>Низкий</i> | 14.30 | 15.00 | 1.45 | 1.55 | |
| 14 | <i>Высокий</i> | 12.00 | 13.00 | 1.25 | 1.35 | |
| | <i>Средний</i> | 12.30 | 13.30 | 1.30 | 1.40 | |
| | <i>Низкий</i> | 13.30 | 14.30 | 1.40 | 1.50 | |
| 15 | <i>Высокий</i> | 11.30 | 12.30 | 1.20 | 1.30 | |
| | <i>Средний</i> | 12.00 | 13.00 | 1.25 | 1.35 | |
| | <i>Низкий</i> | 13.00 | 14.00 | 1.35 | 1.45 | |
| 16 | <i>Высокий</i> | 10.00 | 12.00 | 1.10 | 1.20 | |
| | <i>Средний</i> | 11.00 | 12.30 | 1.20 | 1.25 | |
| | <i>Низкий</i> | 12.30 | 13.30 | 1.30 | 1.35 | |
| 17 | <i>Высокий</i> | 10.00 | 11.30 | 1.05 | 1.15 | |

| | | | | | | |
|-----------|----------------|-------|-------|------|------|--|
| | <i>Средний</i> | 11.00 | 12.00 | 1.15 | 1.20 | |
| | <i>Низкий</i> | 12.00 | 12.30 | 1.25 | 1.30 | |
| 18 | <i>Высокий</i> | 9.30 | 11.00 | 1.00 | 1.10 | |
| | <i>Средний</i> | 10.00 | 11.30 | 1.10 | 1.15 | |
| | <i>Низкий</i> | 10.30 | 12.00 | 1.20 | 1.25 | |

Учебный план

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
|----------------|---------------------------------|------------------|----------|------------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 год обучения | | | | |
| 1 | « Основы кроссовой подготовки » | 35 | 2 | 33 |
| 2 | « Лыжные гонки » | 56 | 4 | 52 |
| 3 | « Лёгкая атлетика » | 35 | 2 | 33 |
| итого | | 126 | 8 | 118 |

5. Учебно - тематический план

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|--------------------------------------|---|------------------|----------|-----------|-------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| «Основы кроссовой подготовки» | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 0 | беседа |
| | - техника безопасности на занятиях | | 0,5 | | |
| | - правила гигиены | | 0,5 | | |
| | - история развития легкоатлетического кросса | | 0,5 | | |
| | - значение легкоатлетического кросса в развитии физических качеств школьника. | | 0,5 | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 15 | 0 | 15 | зачет |
| | - общеразвивающие упражнения | 5 | | 5 | |
| | - упражнения на развитие скорости | 5 | | 5 | |
| | - упражнения на развитие выносливости | 5 | | 5 | |

| | | | | | |
|-----------------------|---|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| 3. | Специальная физическая подготовка | 9 | 0 | 9 | зачет |
| | - развитие общей выносливости | 4 | | 4 | |
| | - скоростно-силовые упражнения | 3 | | 3 | |
| | - развитие гибкости | 2 | | 2 | |
| 4. | Техническая подготовка | 5 | 0 | 5 | зачет |
| | - техника движений на ровной местности | 3 | | 3 | |
| | - техника движений на подъёмах и спусках | 2 | | 2 | |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 0 | 2 | зачет |
| | - на короткие и средние дистанции в кроссе | 1 | | 1 | |
| | - на длинные дистанции в кроссе | 1 | | 1 | |
| 6. | Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся) | 2 | 0 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| Итого: | | 35 | 2 | 33 | |
| «Лыжные гонки» | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 0 | беседа |
| | - техника безопасности на занятиях, лыжный инвентарь и форма | 1 | 1 | | |
| | - закаливание, режим дня, самоконтроль | 1 | 1 | | |
| | - история лыжного спорта | 1 | 1 | | |
| | - правила соревнований по лыжным гонкам | 1 | 1 | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 16 | 0 | 16 | зачет |
| | - общеразвивающие упражнения | 4 | | 4 | |
| | - упражнения на развитие скорости | 4 | | 4 | |
| | - упражнения на развитие | 8 | | 8 | |

| | | | | | |
|--------------------------|---|-----------|-----------|-----------|------------------------------|
| | ВЫНОСЛИВОСТИ | | | | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 0 | 20 | зачет |
| | - развитие общей выносливости | 12 | | 12 | |
| | - скоростно-силовые упражнения | 4 | | 4 | |
| | - развитие гибкости | 4 | | 4 | |
| 4. | Техническая подготовка | 8 | 0 | 8 | зачет |
| | - техника движений на ровной местности | 4 | | 4 | |
| | - техника движений на подъёмах и спусках | 4 | | 4 | |
| 5. | Тактическая подготовка | 4 | 0 | 4 | зачет |
| | - бега на короткие и средние дистанции в лыжных гонках | 2 | | 2 | |
| | - бега на длинные дистанции в лыжных гонках | 2 | | 2 | |
| 6. | Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся) | 4 | 0 | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| Итого: | | 56 | 4 | 52 | |
| «Лёгкая атлетика» | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 0 | беседа |
| | - техника безопасности на занятиях; правила судейства в лёгкой атлетике | 1 | | | |
| | - история развития лёгкой атлетике; особенности выполнения упражнений; | 1 | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 8 | 0 | 8 | зачет |
| | - общеразвивающие упражнения | 2 | | 2 | |
| | - упражнения на развитие скорости | 3 | | 3 | |
| | - упражнения на развитие выносливости | 3 | | 3 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 17 | 17 | 0 | зачет |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| | - скоростно-силовые упражнения | 6 | 6 | | |
| | - развитие гибкости | 4 | 4 | | |
| | - развитие общей выносливости | 7 | 7 | | |
| 4. | Техническая подготовка | 6 | 0 | 6 | зачет |
| | - техника бега | 2 | | 2 | |
| | - техника прыжков | 2 | | 2 | |
| | - техника метания | 2 | | 2 | |
| 5. | Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся) | 2 | 0 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| Итого: | | 35 | 2 | 33 | |

6. Содержание программы

Модуль «Основы кроссовой подготовки»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены
- история развития лёгкоатлетического кросса
- значение легкоатлетического кросса в развитии физических качеств школьника.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в

тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднятие на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих

упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег попересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег попересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной

вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Тема 4. Техническая подготовка.

Техника движений на ровной местности: работа рук, работа ног, положение тела.

Техника движений на подъемах и спусках: работа рук, работа ног, положение тела.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактика бега на короткие и средние дистанции в кроссе.

Тактика бега на длинные дистанции в кроссе.

Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Лыжные гонки»

- Тема 1. Теоретическая подготовка:

- техника безопасности на занятиях, лыжный инвентарь и форма
- закаливание, режим дня, самоконтроль
- история лыжного спорта
- правила соревнований по лыжным гонкам

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег попересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые

покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег попересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Тема 4. Техническая подготовка.

Техника движений на ровной местности: Коньковый ход. Классический ход. Переход с хода на ход. Работа рук, работа ног, положение тела.

Техника движений на подъёмах и спусках: Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой».

Спуск в низкой и средней стойках.

Преодоление контруклонов. Работа рук, работа ног, положение тела.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактика бега на короткие и средние дистанции в лыжных гонках. Тактика бега на длинные дистанции в лыжных гонках.

Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Тема 1. Теоретическая подготовка:

- техника безопасности на занятиях
- правила судейства в лёгкой атлетике
- история развития лёгкой атлетики
- особенности выполнения упражнений

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных

исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег попересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег попересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Тема 4. Техническая подготовка.

Техника бега: работа рук, работа ног, положение тела. *Техника прыжков:* разбег, замах, толчок, полёт, приземление. *Техника метания:* разбег, замах, бросок, остановка.

Тема 5. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м 2 на одного обучающегося;
- комната для переодевания;
- дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке
- рулетка 3 м.- 1штука,
- рулетка 30 м. – 1 штука,
- тренировочные манишки -20штук,
- секундомер,
- свисток,
- школьный стадион
- скакалки;
- прыжковая яма
- эстафетные палочки
- малые мячи для метания
- мячи набивные.

8. Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

| Ознакомительный | Базовый | Продвинутый |
|--------------------------------------|---|--|
| одновременная работа со всей группой | репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога; | Работа в парах, тройках, пятёрках. |
| метод показа и демонстрации | метод развития самостоятельности (частично-поисковый); | метод развития самостоятельности (частично-поисковый); |

| | | | |
|---|--------|---------------|---------------|
| словесные (объяснительно- иллюстративный) | методы | Игровой метод | Игровой метод |
|---|--------|---------------|---------------|

Специфика учебной деятельности:

| Уровни | Специфика учебной деятельности |
|-------------|---|
| Стартовый | Техника лёгкой атлетики на элементарном уровне. Участие в соревнованиях на уровне учреждения. |
| Базовый | Овладение основными техническими и тактическими умениями. Активное участие в досуговых мероприятиях. Участие в соревнованиях муниципального уровня. |
| Углубленный | Технические и тактические умения на уровне навыков. Наставничество при работе с обучающимися ознакомительного уровня. Активное участие в социально-значимой деятельности на уровне СП ЦДТ. Участие в соревнованиях областного и регионального уровня. |

9. Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.) Видеоматериалы с техникой исполнения великих лыжников и легкоатлетов.

10. Список литературы и интернет ресурсов

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2012.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
5. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
6. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
8. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
10. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
11. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
13. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
14. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
15. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
16. Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>

11. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|
| 1 год | сентябрь | май | 36 | 126 | 3,5 часа в неделю |