

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 66

Принято:
Педагогический совет
Протокол № 10
от « 20 » 04 2021 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 66
В.А. Митрофанов
Приказ № 10
от « 20 » 04 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Салмин Федор Васильевич
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Организационные условия реализации программы	5
3. Учебный план	6
4. Содержание учебного плана	7
5. Планирование результата	8
6. Материально-техническое обеспечение	10
7. Список литературы	11
8. Приложение 1. Календарный учебный график	12
9. Приложение 2. Таблицы контрольных нормативов	19
..	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки»: (далее - программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- 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»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Устав и другие локальные нормативные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 66 г. Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 66).

Программа разработана на основе методических рекомендаций программы по «Лыжной подготовке» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2015год), на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ).

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Актуальность программы.

На сегодняшний день лыжный спорт, один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Лыжная подготовка имеет большое прикладное значение: с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что является необходимостью в повседневной жизни, в трудовой деятельности. Во время занятий лыжной

подготовкой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений, специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Лыжная подготовка имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Лыжные упражнения требуют от подростков развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит детям и подросткам повысить уровень соревновательной деятельности в лыжной спорте. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: Организация спортивной подготовки обучающихся по лыжному спорту для массового общефизического оздоровления детей с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей через обучение приемам спортивного мастерства.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- знакомство с техническими приёмами и правилами занятий по лыжной подготовке;
- знакомство с тактическими приемами правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов.;
- знакомство с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие (метапредметные):

- развитие у детей основных физических качеств, важных двигательных умений и навыков (ловкости, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции и движений);
- развитие у детей специальных психофизических качеств (оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание);
- формирование у детей навыков занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные (личностные):

- развитие организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивных соревнований.

На занятиях лыжным спортом, лыжник в полной мере овладеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных лыжников.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Эти занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Организационные условия реализации программы

Понятие «подготовка спортсменов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение их к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению занятий, с использованием ранее изученного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов лыжной подготовки, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, направленные на улучшение лыжной техники, изучают тактические действия лыжника, воспитывают волевые качества и выполняют контрольные нормативы.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- Оценка технической подготовленности;
- тестирование;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок на заданной дистанции;
- выполнение индивидуальных и коллективных действий на занятиях лыжным спортом;
- знание основ техники передвижений классическими лыжными ходами и способность применения их на практике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий. Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- **вводный**, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- **итоговый**, проводимый после завершения программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил передвижений классическими лыжными ходами и способность применения их на практике при выполнении упражнений;
- применение основных приёмов самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, при организации занятий по лыжной подготовке;
- знание основ истории развития лыжного спорта.

Формы организации образовательного процесса: данная программа предусматривает групповую тренировочную форму занятий, как основную. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериалов.

Срок освоения программы: 1 год. Занятия проводятся с сентября по май, рассчитана на 70 часов.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю, по 1 академическому часу.

Численный состав учебных групп определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям СанПиНа и составляет: 15 человек.

Программа разноуровневая, т.е. программа предоставляет всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития, предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	3	2	1	Анкетирование
2	Спорт и здоровье. Теоретическая подготовка	15	10	5	Оценка технической подготовленности. Тестирование
3	Общая физическая подготовка	30	6	24	Оценка технической подготовленности. Тестирование

4	Специальная физическая подготовка	30	6	24	Оценка технической подготовленности. Тестирование
5	Основы техники лыжных ходов	36	6	30	Оценка технической подготовленности. Тестирование
6	Интегральная подготовка	46	8	38	Оценка технической подготовленности. Проведение подвижных игр
	Итого	160	38	122	

Содержание учебного плана

Работа по программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках, в спортивном зале, на природе.

Вводное занятие:

Правила поведения, цели и задачи индивидуальных и коллективных занятий по лыжному спорту.

2 раздел: Спорт и здоровье. Теоретическая подготовка

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по лыжной подготовке. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Физическая культура человека - режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте.

3 раздел: Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие и расслабление.

Практическая часть: Подвижные игры. Спортивные игры. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

4 раздел: Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по лыжной подготовке.

Физическая культура (основные понятия) - физическое развитие человека

Практическая часть: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.

5 раздел: Основы техники лыжных ходов

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека - значение правильного питания при занятиях спортом.

Практическая часть: Строевые занятия на лыжах. Повороты на лыжах на месте. Способы лыжных ходов. Способы подъёмов и спусков. Способы торможения и поворотов на лыжах.

6 раздел: Интегральная подготовка

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжными тренировками.

Способы двигательной деятельности - подготовка к занятиям по лыжным тренировкам.

Практическая часть:

Тактика прохождения дистанций на лыжах.

Тактика прохождения подъёмов и спусков.

Тактика прохождения равнины и дистанции в целом.

Виды соревнований: Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Подготовка к соревнованиям: Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников.

Подвижные спортивные игры, футбол, кросс, спортивная ходьба.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки».

Эстафеты на лыжах: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Бег командами», «Гуда - обратно», «Мы – физкультурники», «Вызов номеров», «Переправа», «Мы – весёлые ребята».

Лыжная подготовка: способствует развитию скелетной мускулатуры (главным образом нижних конечностей), дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, и др., зависит от размера дистанции, темпа бега на лыжах и его продолжительности; он может быть упражнением на скорость (бег на короткие дистанции), упражнением на скоростную выносливость (бег на средние дистанции) или развивать выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции). Прыжки и метания — скоростно-силовые упражнения, хорошо развивают быстроту, силу и координацию движений.

Упражнения: Спринт 30, 60 м с высокого и низкого старта, кросс 800, 1000, 1200 м, челночный бег, прыжки с места, метание мяча.

Планирование результата

В результате изучения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Понятия о технике лыжного спорта и истории развития лыжного спорта;

- эволюция лыж и снаряжение лыжника;
- основы техники лыжных ходов;
- элементы коньковых и классических лыжных ходов;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений в лыжном спорте;
- правила безопасного поведения во время занятий лыжным спортом;
- названия разучиваемых элементов лыжных ходов;
- технику выполнения элементов упражнений, предусмотренных программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - правила поведения и техники безопасности во время соревнований;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами упражнений.

Уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по лыжному спорту;
 - передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическим ходом;
 - ухаживать за лыжным инвентарем;
 - использовать разные виды мазей и парафинов;
 - технически правильно выполнять легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лыжным спортом;
 - передвигаться различными видами лыжных ходов;
 - применять разные виды подъёма, спуска, торможения при ходьбе на лыжах;
 - выполнять обязанности судьи на соревнованиях;
 - оказывать доврачебную медицинскую помощь.

Демонстрировать/выполнять следующие нормативы:

Легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты)

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (сек)	Подтягивание - мальчики	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (девочки)	Бег 1000 м (мин.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30 м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

Результат. Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Оценочные материалы

Программа считается освоенной если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (см. Приложение 2). По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками лыжного бега;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- формирование потребности к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств: контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах. Описание методики приема-сдачи нормативных требований представлено (см. Приложении 2).

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Демонстрационные учебные пособия		
1	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям по лыжной подготовке	1 комплект
2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	1 комплект
Технические средства обучения		
3	Мегафон	1
4	Мультимедийный компьютер	1
5	Сканер	1
6	Принтер лазерный	1
7	Копировальный аппарат	1
Учебно-практическое оборудование		
8	Стенка гимнастическая	10

9	Бревно гимнастическое напольное	1
10	Козел гимнастический	2
11	Перекладина гимнастическая	2
12	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
13	Скамейка гимнастическая жесткая	3
14	Маты гимнастические	10
15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
16	Гантели – 3-5 кг	8
17	Скакалка гимнастическая	15
18	Штанга тренировочная	2
19	Планка для прыжков в высоту	8
20	Стойка для прыжков в высоту	4
21	Лента финишная	1
22	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
23	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
24	Лыжная мазь	10
25	Эспандер резиновый	5
Измерительные приборы		
26	Секундомер	7
27	Шагомер электронный	2
Средства первой помощи		
28	Аптечка медицинская	1
Спортивные сооружения		
29	Спортивный зал с раздевалками для мальчиков и девочек	2
30	Кабинет учителя	1
31	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
Пришкольный стадион (площадка)		
32	Легкоатлетическая дорожка	3
33	Сектор для прыжков в длину	1
34	Игровое поле для футбола	1
35	Гимнастический городок	2

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
3. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
5. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
6. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

Для обучающихся:

1. Программа: «Физическая культура» (внеклассная работа)/ М., 2005 г.

2. «Я учусь передвигаться на лыжах» /Энциклопедия юного лыжника. Лукашин Ю.С. и Букатин А.Ю.; М., 2007 г.

Интернет ресурсы:

- Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств спортсмена <http://fiz-ra.vladimirschool36.edusite.ru/p5aa1.html> ;
- Интересные факты о спорте и спортсменах <https://www.pravda.ru/sport/1410533-sport/>

Приложение 1

**Календарный учебный график на учебный год
(160 час)**

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	1,5	Вводное занятие. Игры на знакомство	Анкетирование
2	2 неделя сентября	Просмотр учебного фильма	1,5	Инструктаж по ТБ	Тестирование
3	2 неделя сентября	Практическая часть	1,5	Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом	Педагогическое наблюдение
4	3 неделя сентября	Практическая часть	1,5	Значение лыж. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Соревнования юных лыжников	Педагогическое наблюдение
5	3 неделя сентября	Практическая часть	1,5	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека	Тестирование
6	3 неделя сентября	Практическая часть	1,5	Медицинского контроль. Поведение, техника безопасности, оказание доврачебной помощи при травмах, потертостях, обморожениях	Педагогическое наблюдение
7	4 неделя сентября	Просмотр учебного фильма, практикум	1,5	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте	Педагогическое наблюдение
8	4 неделя сентября	Практическая часть	1,5	Питание спортсмена, личная гигиена	Педагогическое наблюдение
9	4 неделя	Просмотр	1,5	Особенности одежды	Педагогическое

	сентября	учебного фильма, практикум		лыжника в различных погодных условиях	наблюдение
10	5 неделя сентября	Практическая часть	1,5	Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности	Педагогическое наблюдение
11	5 неделя сентября	Практическая часть	1,5	Восстановительные мероприятия	Педагогическое наблюдение
12	5 неделя сентября	Практическая часть	1,5	Восстановительные мероприятия	Тестирование
13	1 неделя октября	Практическая часть	1,5	Восстановительные мероприятия	Педагогическое наблюдение, тестирование
14	1 неделя октября	Практическая часть	1,5	Восстановительные мероприятия	Тестирование
15	1 неделя октября	Практическая часть	1,5	Техника безопасности, форма одежды, комплексы общеразвивающих упражнений	Педагогическое наблюдение
16	2 неделя октября	Просмотр учебного фильма, практикум	1,5	Комплексы общеразвивающих упражнений	Педагогическое наблюдение
17	2 неделя октября	Практическая часть	1,5	Комплексы общеразвивающих упражнений	Оценка технической подготовленности
18	2 неделя октября	Практическая часть	1,5	Общеразвивающие упражнения без предметов	Педагогическое наблюдение, тестирование
19	3 неделя октября	Практикум	1,5	Общеразвивающие упражнения без предметов	Педагогическое наблюдение
20	3 неделя октября	Практическая часть	1,5	Упражнения с предметами	Оценка технической подготовленности
21	3 неделя октября	Практическая часть	1,5	Упражнения с предметами	Педагогическое наблюдение. Тестирование
22	4 неделя октября	Практическая часть	1,5	Упражнения с предметами	Педагогическое наблюдение
23	4 неделя октября	Практическая часть	1,5	Акробатические упражнения	Педагогическое наблюдение
24	4 неделя октября	Практическая часть	1,5	Легкоатлетические упражнения	Педагогическое наблюдение. Тестирование

25	5 неделя октября	Практическая часть	1,5	Упражнения на гимнастических снарядах	Тестирование
26	5 неделя октября	Практическая часть	1,5	Упражнения на равновесие и расслабление	Педагогическое наблюдение
27	5 неделя октября	Практическая часть	1,5	Спортивные подвижные игры	Педагогическое наблюдение
28	2 неделя ноября	Практическая часть	1,5	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	Педагогическое наблюдение. Тестирование
29	2 неделя ноября	Практическая часть	1,5	Спортивные подвижные игры. Эстафеты	Тестирование
30	2 неделя ноября	Практическая часть	1,5	Спортивные подвижные игры. Эстафеты	Педагогическое наблюдение. Тестирование
31	3 неделя ноября	Практическая часть	1,5	Спортивные подвижные игры. Футбол	Педагогическое наблюдение
32	3 неделя ноября	Просмотр учебного фильма, практикум	1,5	Спортивные подвижные игры. Эстафеты. Футбол	Педагогическое наблюдение, тестирование
33	3 неделя ноября	Практическая часть	1,5	Упражнения для развития силы	Педагогическое наблюдение
34	4 неделя ноября	Практическая часть	1,5	Упражнения для развития быстроты	Педагогическое наблюдение
35	4 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1,5	Упражнения для развития быстроты	Оценка технической подготовленности Тестирование
36	4 неделя ноября	Практическая часть	1,5	Упражнения для развития выносливости	Педагогическое наблюдение
37	5 неделя ноября	Практическая часть	1,5	Упражнения для развития гибкости	Педагогическое наблюдение, тестирование
38	5 неделя ноября	Практическая часть	1,5	Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов	Педагогическое наблюдение, тестирование
39	5 неделя ноября	Просмотр учебного фильма	1,5	Овладение техникой скользящего шага	Оценка технической подготовленности Тестирование
40	1 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Развитие равновесия при одноопорном скольжении	Педагогическое наблюдение, тестирование

41	1 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках	Тестирование Педагогическое наблюдение
42	1 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Совершенствование скользящего шага	Педагогическое наблюдение
43	2 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Совершенствование скользящего шага	Педагогическое наблюдение
44	2 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Совершенствование скользящего шага	Педагогическое наблюдение
45	2 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Педагогическое наблюдение
46	3 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Педагогическое наблюдение, тестирование
47	3 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Педагогическое наблюдение
48	3 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Педагогическое наблюдение, тестирование
49	4 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Открытый урок
50	4 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Педагогическое наблюдение, тестирование
51	4 неделя декабря	Практическая часть	1,5	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Тестирование
52	2 неделя января	Практическая часть	1,5	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Оценка технической подготовленности
53	2 неделя января	Практическая часть	1,5	Лыжный инвентарь, мази, парафины	Педагогическое наблюдение, тестирование
54	2 неделя января	Практическая часть	1,5	Лыжный инвентарь, мази, парафины	Педагогическое наблюдение
55	3 неделя января	Практическая часть	1,5	Развитие равновесия при одноопорном скольжении	Открытый урок
56	3 неделя января	Практическая часть	1,5	Развитие равновесия при одноопорном скольжении	Педагогическое наблюдение

57	3 неделя января	Практическая часть	1,5	Развитие равновесия при одноопорном скольжении	Педагогическое наблюдение
58	4 неделя января	Практическая часть	1,5	Развитие равновесия при одноопорном скольжении	Педагогическое наблюдение
59	4 неделя января	Практическая часть	1,5	Обучение технике спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках	Педагогическое наблюдение
60	4 неделя января	Практическая часть	1,5	Обучение технике спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках	Педагогическое наблюдение
61	1 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение технике спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках	Тестирование
62	1 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение технике спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках	Педагогическое наблюдение
63	1 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение технике спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках	Педагогическое наблюдение
64	2 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение подъему «елочкой», «полуелочкой»	Тестирование
65	2 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение подъему «елочкой», «полуелочкой»	Педагогическое наблюдение
66	2 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение подъему «елочкой», «полуелочкой»	Тестирование
67	3 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение подъему «елочкой», «полуелочкой»	Тестирование
68	3 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение торможению «плугом», «поворотом»	Оценка технической подготовленности Тестирование
69	3 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение торможению «плугом», «поворотом»	Тестирование
70	4 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение торможению «плугом», «поворотом»	Педагогическое наблюдение
71	4 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение торможению «плугом», «поворотом»	Открытый урок
72	4 неделя февраля	Практическая часть	1,5	Обучение торможению «плугом», «поворотом»	Тестирование
73	1 неделя	Практическая	1,5	Закрепление навыков лыжных	Оценка технической

	марта	часть		ходов	подготовленности Тестирование
74	1 неделя марта	Практическая часть	1,5	Закрепление навыков лыжных ходов	Педагогическое наблюдение
75	1 неделя марта	Практическая часть	1,5	Закрепление навыков лыжных ходов	Тестирование
76	2 неделя марта	Практическая часть	1,5	Закрепление навыков лыжных ходов	Педагогическое наблюдение
77	2 неделя марта	Просмотр учебного фильма	1,5	Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах	Педагогическое наблюдение
78	2 неделя марта	Практическая часть	1,5	Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах	Тестирование
79	3 неделя марта	Практическая часть	1,5	Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах	Педагогическое наблюдение
80	3 неделя марта	Практическая часть	1,5	Тактика прохождения подъёмов и спусков	Тестирование
81	3 неделя марта	Практическая часть	1,5	Тактика прохождения подъёмов и спусков	Тестирование
82	1 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Тактика прохождения подъёмов и спусков	Оценка технической подготовленности Тестирование
83	1 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Тактика прохождения равнины и дистанции в целом	Тестирование
84	1 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Тактика прохождения равнины и дистанции в целом	Педагогическое наблюдение
85	2 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Виды соревнований	Открытый урок
86	2 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Виды соревнований	Тестирование
87	2 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Виды соревнований	Оценка технической подготовленности
88	3 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам	Педагогическое наблюдение
89	3 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Ознакомление с различными способами проведения	Педагогическое наблюдение

				соревнований по лыжным гонкам	
90	3 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам	Тестирование
91	4 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Правила соревнований по лыжным гонкам	Педагогическое наблюдение
92	4 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Правила соревнований по лыжным гонкам	Педагогическое наблюдение
93	4 неделя апреля	Практическая часть	1,5	Подготовка к соревнованиям	Тестирование
94	1 неделя мая	Практическая часть	1,5	Подготовка к соревнованиям	Педагогическое наблюдение
95	1 неделя мая	Практическая часть	1,5	Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников	Тестирование
96	1 неделя мая	Просмотр учебного фильма	1,5	Подвижные спортивные игры, футбол, кросс, спортивная ходьба	Тестирование
97	2 неделя мая	Практическая часть	1,5	Подвижные спортивные игры, футбол, кросс, спортивная ходьба	Оценка технической подготовленности
98	2 неделя мая	Практическая часть	1,5	Подвижные спортивные игры, футбол, кросс, спортивная ходьба	Тестирование
99	2 неделя мая	Практическая часть	1,5	Подвижные спортивные игры, футбол, кросс, спортивная ходьба	Педагогическое наблюдение
100	3 неделя мая	Практическая часть	1,5	Подвижные спортивные игры, футбол, кросс, спортивная ходьба	Открытый урок
101	3 неделя мая	Практическая часть	1,5	Подвижные спортивные игры, футбол, кросс, спортивная ходьба	Тестирование
102	3 неделя мая	Практическая часть	1,5	Мероприятия по закаливанию организма	Оценка технической подготовленности
103	4 неделя мая	Практическая часть	1,5	Мероприятия по закаливанию организма	Педагогическое наблюдение
104	4 неделя	Практическая	1,5+1	Проведение соревнований	Творческий

	мая	часть			отчет
105	4 неделя мая	Практическая часть	1,5+1,5	Подведение итогов	Творческий отчет
		Итого:	105		

Приложение 2

Контрольные нормативные требования

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п-п	Контрольное упражнение	Воз раст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30 м (сек)	10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
		9	145	155	165	135	145	155
3.	Прыжок в длину с места (см)	10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
		9	12	14	16	8	11	14
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
2.	2 км (мин, сек)	10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38

		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10
--	--	----	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится за степенью утомления подростков:

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022