**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Хакасия**

**«Школа**-**интернат для детей с нарушениями слуха»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании педагогического совета ГБОУ РХ «Школа**-**интернат для детей с нарушениями слуха»  « » 20 года протокол № | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГБОУ РХ «Школа**-**интернат для детей с нарушениями слуха»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л. В. Тыльченко  от « » 20 года |
|  |  |

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Возраст обучающихся: 10**-**16 лет

Автор: Алжибаева В.В.

г. Абакан, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…………………………………………………………………………..3

Учебный план……………………………………………………………………………………..5

Содержание программы………………………………………………………………………….6

Условия реализации программы……………………………………………………………….10

Оценочные материалы………………………………………………………………………….11

Календарно – тематическое план………………………………………………………………13

Перечень спортивного инвентаря и оборудования…………………………………………...20

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа оздоровительной направленности «Лыжные гонки» разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022;

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

Устав образовательной организации;

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе образовательной организации.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт является важной частью повседневной жизнедеятельности школьников с ограниченными возможностями здоровья, который направлен на коррекцию имеющихся нарушений с помощью средств и методов физического воспитания. Адаптивный спорт позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья реализоваться как личность, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Адаптивный спорт является частью адаптивной физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего поколения, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества школьников с ОВЗ. Адаптивная физическая культура – сфера специальной деятельности и представляет сложный процесс и результат деятельности, средств и способов физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей. Лыжные гонки входят в программу паралимпийских игр и программу адаптивного физического воспитания учащихся специальных общеобразовательных учреждений.

**Актуальность.** В Республике Хакасия, как и в большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжной подготовкой – один из самых доступных и массовых видов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие общей и специальной выносливости. Это физическое качество позволяет поддерживать функциональное состояние в норме, который считается основным (наряду с силой) качеством. Развитие всех остальных качеств происходит взаимосвязано таких, как быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация.

Наряду с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

Подготовка обучающихся по Программе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

**Программа** имеет базовый уровень.

**Адресат Программы**: дети с нарушениями слуха 10-16 лет.

**Объем и срок освоения Программы**: Срок освоения Программы – 1 год. Объем Программы – 69 часа: Режим занятий: 2 раза в неделю по 40 минут (1 академический час).

Количество обучающихся в группе: до 15 человек (1 группа-15человек, 2 группа-10 человек, 3 группа-15 человек, всего 40 учащихся).

**Форма обучения**: очная.

**Цель программы**: создание условий для развития двигательной активности учащихся с нарушениями слуха путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

**Задачи**:

- научить основам техники передвижения на лыжах;

- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;

- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);

- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

- развивать природный потенциал каждого ребенка;

- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;

- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества.

**Методы обучения**:

* словесный: (объяснение, беседа, рассказ);
* наглядный: (объяснительно-иллюстративный, показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов);
* практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Методы контроля и управления образовательным процессом: входящий контроль, текущая диагностика, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации Программы.

***Школьники научатся:***

- значению лыж в повседневной жизнедеятельности учащихся и их роль;

- выполнять индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

- готовить инвентарь к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

- различать формы занятий адаптивной физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения высоких показателей освоения лыжным спортом и достижения высоких спортивных результатов;

- выполнять требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;

- владеть техникой основных лыжных ходов;

- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

# Учебный план программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России | 1 | 1 | 0 | Беседа |
| 2 | Правила поведения и техники  безопасности на занятиях. Лыжный  инвентарь, мази, одежда и обувь | 1 | 1 | - | Беседа  Практические  занятия |
| 3 | Краткая характеристика техники  лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам | 6 | - | 6 | Практические  занятия |
| 4 | Общая физическая подготовка | 28 | - | 28 | Практические  занятия |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 18 | - | 18 | Практические  занятия |
| 6 | Техническая подготовка | 10 | - | 10 | Практические  Занятия. Соревнования. |
| 7. | Контрольные упражнения и  соревнования | 4 | - | 4 | Соревнования. Нормы ГТО. |
| 8 | Медицинское обследование | 1 | 0 | 1 | Обследование |
|  | ИТОГО | 69 | 2 | 67 |  |

# сОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучения, с учетом соотношения средств общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

При составлении учебного плана следует исходить из специфики вида спорта лыжных гонок, возрастных особенностей, основополагающих положений теории и методики лыжных гонок – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Объемы таких разделов, как освоение элементов других видов спорта, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

**Теоретическая подготовка**

1. **Вводное занятие.** Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности во время ТЗ и соревнований.
2. **Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.** Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.
3. **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.
4. **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Правила вида спорта лыжные гонки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
5. **Основы здорового образа жизни.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
6. **Вредные привычки и их профилактика.**Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника – спортсмена.
7. **Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
8. **Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.** Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

**Практическая подготовка.**

1. **Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в лыжных гонках.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием.

1. *Строевые упражнения* применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.
2. *Общеразвивающие упражнения*. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
   1. *Упражнения без предметов и с предметами*

*Для рук.* Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. в различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). в упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

2.2. *Упражнения с эспандером и эластичной резиной.*

2.3. *Упражнения для туловища.* Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

*2.4. Упражнения для ног.* Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

2.5. *Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи*: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

2.6. *Упражнения для развития быстроты*: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды – бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

2.7. *Упражнения для развития выносливости*: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

2.8. *Упражнения для развития ловкости*: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

2.9. *Упражнения на гибкость*: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

2.10. *Упражнения на расслабление*: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

# Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения.

# *Легкая атлетика*: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м.

1. *Гимнастика*: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.
2. *Спортивные игры*: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр – волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.
3. *Подвижные игры*: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

# Специальная физическая подготовка

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба в среднем и быстром темпе, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

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

1. **Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами;

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом;

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях;

Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;

Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение основных элементов конькового хода.

# Тактическая подготовка

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование, сочетание лыжных ходов.

# Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у занимающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач учебной тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики занимающихся, преподавателю необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер - преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у занимающихся дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

**Специальная психологическая подготовка** обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности занимающихся самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

# Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации Программы должны обеспечивать реализацию Программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Для определения соответствия применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям и способностям обучающихся организация, осуществляющая образовательную деятельность, проводит диагностику обучающихся.

Теоретическое обучение проводится в процессе усвоения учебного материала с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Методическое обеспечение реализации Программы.

Образовательный процесс по Программе организуется очно.

Используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный, игровой, эмоциональный. В воспитательном процессе используется убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Для реализации Программы уместно использовать технологию индивидуализации обучения, технологии группового, проблемного и дифференцированного обучения.

Реализация Программы осуществляется в совместной деятельности педагога и детей, а также в самостоятельной деятельности детей

Формы проведения учебных занятий по Программе подбираются педагогом с учетом возрастных и психологических особенностей детей: беседа с игровыми элементами, учебная игра, соревнования, эстафеты, состязания и др.

Занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.

Занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;

- целесообразное расходование времени занятия;

- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;

- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;

- практическая значимость полученных знаний и умений.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Формы контроля**:

При зачислении обучающихся входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период подготовки, обучающиеся два раза в год, проходят диагностику уровня физической и технико-тактической (далее – ТТП) подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой контроля. Средствами диагностики являются контрольно - тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

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

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает справку об освоении программы дополнительного образования.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по технической подготовке и сдачу контрольно-тестовых нормативов по общей физической подготовке. Тестирование проводится 2 раза в год - в середине и в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, ***три балла*** получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. ***Два балла*** - если предыдущий результат не изменился; ***один балл*** – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

# Задачи контрольно-тестовых нормативов:

* оценить владение навыками передвижения на лыжах;
* оценить разностороннюю физическую подготовку;
* оценить овладение минимумом теоретических знаний по лыжным гонкам, основам спортивного режима, умениями и навыками по спортивной гигиене;
* выявить спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в учебно- тренировочных группах.

# Основными критериями оценки занимающихся на спортивно- оздоровительном этапе являются:

* регулярность посещения занятий;
* положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
* уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
* отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к занятиям лыжными гонками, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возрасту.

# нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| ***Общая физическая подготовка*** | | |
| Бег на 30 м, 60 м с высокого старта | + | + |
| Прыжок в длину с места | + | + |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | + | + |
| Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 мин | + | + |
| Подтягивание на высокой, низкой перекладине |  |  |
| ***Специальная физическая подготовка*** | | |
| Кросс по пересеченной местности 1 км. | + | + |
| Классический ход по пересеченной местности 3 км | + | + |

**Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей**

В учебно-воспитательном плане Программа предусматривает соревновательные мероприятия, направленные на повышение мотивации обучающихся к процессу занятий лыжными гонками и о значимости гармонически развитой личности в процессе физического воспитания школьников с ограниченными возможностями здоровья:

- внутришкольные соревнования;

- муниципальные соревнования;

- региональные соревнования.

# Календарно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Тема занятия | Месяц | Кол-во часов | Формы занятий | Формы контроля |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. | сентябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 2. | Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Спортивные и подвижные игры. | сентябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 3. | Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Бег 30 м., 60 м. Финиширование. Линейная эстафета. Спортивные и подвижные игры. | сентябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 4. | Характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | сентябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 5. | ОРУ. СБУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 -1500 м. Развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. | сентябрь | 1 | групповая | Практические занятия. |
| 6. | Бег 30 м., 60 м. на время. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | сентябрь | 1 | групповая | Кросс |
| 7. | Техника прыжка в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Спортивные и подвижные игры. | сентябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 8. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | сентябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 9. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. 6 – ти минутный бег. Спортивная игра «Лапта». Подбор лыжного инвентаря. | октябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 10. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 х 10).  Спортивная игра «Лапта».  Подготовка к соревнованиям по кроссу. | октябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия  Соревнования. |
| 11. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный кросс по пересеченной местности. Метание теннисного мяча. | октябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 12. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег по пересеченной местности.  Развитие выносливости.  Спортивные игры. | октябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 13. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Общая физическая подготовка | октябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 14. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по заданным ориентирам. Развитие скоростно – силовых качеств. Броски набивного мяча. Игры «самый ловкий». | октябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 13. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс по пересеченной местности 1 км, 2 км без учета времени. Спортивные игры. | октябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 14. | Значение правильной техники бега на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. | октябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 15. | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей | ноябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 16. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация техники передвижения попеременно двухшажным ходом. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. | ноябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 17. | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей передвижений классическими лыжными ходами. Имитация лыжных ходов. | ноябрь | 1 | групповая | Решение заданий по карточкам |
| 18. | Инструктаж передвижения к месту проведения занятия. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Общеразвивающие упражнения. Передвижение Одновременным двухшажным ходом. Попеременно – двухшажным ходом. | ноябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 19. | Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение скользящим шагом. Техника бега на лыжах попеременным одношажным, двухшажным, ходом. | ноябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 20 | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. | ноябрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 21. | Попеременный двухшажный ход: согласованность движений рук и ног Передвижение 100-200 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 1-3 км. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | декабрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 22. | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 400 -500 м без палок. | декабрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 23. | Передвижение попеременным 2 -ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке Дистанция 1-3 км. | декабрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 24. | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку» | декабрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 25. | Прохождение дистанции 1-3 км. попеременным 2 -ух ш. ходом в умеренном темпе | декабрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 26. | Обучение общей схеме передвижению классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2 -ух шажным ходом 1-3 км. | декабрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 27. | Значение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1-3 км. | декабрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 28. | Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция 1-3 км | декабрь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 29. | Техника движения коньковым ходом без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 1-3 км | январь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 30. | Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Дистанция 1-3 км. | январь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 31. | Коньковый ход без палок, с палками. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 1-3 км. | январь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 32. | Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Техника конькового хода. | январь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 33. | Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Классический ход. Дистанция 1-3 км | январь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 34 | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу-елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Дистанция 1-3 км. | январь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 35. | Общеразвивающие упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 1-3 км. | январь | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 36. | Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 1-3 км. | февраль | 1 | групповая | Соревнования |
| 37. | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Подъем «полу - елочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Дистанция 1-3 км. | февраль | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 38. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Дистанция 1-3 км. Имитация лыжных ходов. | февраль | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 39. | Техническая, тактическая подготовка. Дистанция 1-3 км. | февраль | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 40. | Всероссийские соревнования «Лыжня России». | февраль | 1 | групповая | Соревнования |
| 41. | Общеразвивающие упражнения. Техника спуска, подъема.  Свободный ход. | февраль | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 42. | Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.  Передвижения классическими лыжными ходами. | февраль | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 43. | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.  Передвижения классическими лыжными ходами на время. Дистанция 1– 3 км. | февраль | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 44. | Контроль за подготовленностью обучающихся передвижению классическими лыжными ходами. Имитация лыжных ходов. | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 45. | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов.  Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 46. | Имитационные упражнения техники классического и свободного (конькового) хода. Общая физическая подготовка. | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 47. | Общая физическая подготовка. Имитация техники передвижения на лыжах. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5 - 6 упражнений). | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 48. | Общая физическая подготовка. Имитация техники передвижения на лыжах. Элементы акробатических упражнений. | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 49. | Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Элементы акробатических упражнений. Упражнения, направленные на подвижность суставов и связок. Упражнения на расслабление. | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 50. | Общеразвивающие упражнения.  Равномерный бег 1000 – 1500 м.  Личная гигиена спортсмена. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 51. | Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Бег 500 м. - 1000м. Специальная физическая подготовка. | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 52. | Имитация техники передвижения на лыжах. Упражнения на координацию и равновесие. Подвижная игра: «Самый ловкий». | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 53. | Общеразвивающие упражнения. Оценка уровня технической подготовленности. | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 54. | Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 55. | ОРУ. СБУ. Имитация конькового хода. Техника дыхания при беге. Игры на внимание, память, мышление. | март | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 56. | ОРУ. Имитация техники передвижения коньковым ходом. Техника дыхания. | апрель | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 57. | ОРУ. СБУ. Имитация классического ход. Техника дыхания при беге. | апрель | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 58. | Специальные беговые упражнения. Имитация техники передвижения классического и свободного (конькового) ходов. | апрель | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 59. | Бег 30 м., 60 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Салки». Построение в шеренгу, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». | апрель | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 60. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения лыжных ходов. Прыжок в длину с места, с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. | апрель | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 61. | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно - силовых способностей». | апрель | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 62. | Общеразвивающие упражнения. 6 – ти минутный бег (Тест Купера). Развитие выносливости. | апрель | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 63. | Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры. | апрель | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 64. | Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры. | май | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 65. | Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | май | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 66. | Общеразвивающие упражнения. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 х 10). Развитие координационных способностей. | май | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 67. | Общеразвивающие упражнения. Контрольное тестирование. Оценка уровня общей и специальной подготовленности. | май | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 68. | Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры. | май | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |
| 69. | Итоговое занятие. Подведение результатов. Награждение. | май | 1 | групповая | Беседа Практические занятия |

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование инвентаря** | **Количество** |
| 1 | Мат гимнастический | 13 |
| 2 | Секундомер | 3 |
| 3 | Обруч гимнастический | 26 |
| 4 | Скакалка резиновая | 30 |
| 5 | Мяч волейбольный | 25 |
| 6 | Мяч баскетбольный | 20 |
| 7 | Мяч для метания | 5 |
| 8 | Мяч мини-футбольный | 15 |
| 9 | Щит баскетбольный игровой | 2 |
| 10 | Мяч резиновый d-10см., d-20см | 18 |
| 11 | Лыжи беговые | 30 |
| 12 | Лыжный комплект для школьников  (с креплениями, палками) | 12 |
| 13 | Коньки (хоккейные, фигурные) | 25 |
| 14 | Скамья для пресса | 1 |
| 15 | Канат (10 м) | 1 |
| 16 | Беговая дорожка | 1 |
| 17 | Балансировочная подушка | 10 |
| 18 | Скакун-комплект, цвет синий | 3 |
| 19 | Полусфера с эспандерами | 1 |
| 20 | Равновес Совы | 2 |
| 21 | Медицинбол (мяч резиновый) 1 кг, 2 кг | 19 |
| 22 | Скакалка длинная (12 м) | 1 |
| 23 | Рупор | 1 |
| 24 | Контейнер для мячей | 1 |
| 25 | Мешок для хранения мячей | 2 |
| 26 | Утяжеленный мешочек | 11 |
| 27 | Флажная лента | 2 |
| 28 | Гантель | 10 |
| 29 | Коврик для аэробики | 10 |
| 30 | Мешок для прыжков | 4 |
| 31 | Мяч массажный | 5 |
| 32 | Дуга для подлезания | 8 |
| 33 | Палочки эстафетные | 1 |
| 34 | Рулетка | 1 |
| 35 | Скамейка гимнастическая | 4 |
| 36 | Стойка для обводки (конус с отверстиями) | 10 |
| 37 | Тоннель с обручем | 2 |
| 38 | Фитбол, гимнастический мяч, d 75 см | 10 |

**Новое оборудование для программы ДО «Лыжные гонки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование инвентаря** | **Количество** |
| 1 | Лыжи гоночные (170см рост-5 пар, 175см рост-5 пар, 185см рост-10 пар) | 20 |
| 2 | Лыжные ботинки (35р -3 пары, 36р - 2 пары, 37р - 3 пары, 39р - 5 пар, 40р -1 пара, 41р – 1 пара, 42р - 2 пары, 43р -2 пары, 44р – 1 пара) | 20 |
| 3 | Крепления для ботинок | 20 |
| 4 | Палки лыжные (140см-5 пар, 145см-5 пар, 150см-5 пар, 155см-5 пар) | 20 |
| 5 | Чехол для лыж | 20 |
| 6 | Эспандер лыжника | 2 |