

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Теряевская школа»**

Утверждена
приказом от 31.08.2017 № 239

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Лыжные гонки»
5-9 классы
(срок реализации 5 лет)**

1. Планируемые результаты программы

1 года обучения

1. Повышение двигательной активности школьников.
2. Укрепление здоровья.
3. Повышение уровня физической подготовленности: быстроты, ловкости, координации, гибкости, общей выносливости.
4. Овладение элементами техники: лыжных гонок, бега, баскетбола, волейбола, футбола, прыжков.
5. Участие в школьных, городских соревнованиях и спортивных праздниках по лыжным гонкам и другим видам спорта.

2 года обучения

1. Повышение двигательной активности школьников.
2. Укрепление здоровья.
3. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности: быстроты, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовой, общей выносливости.
4. Овладение элементами техники и тактики лыжных гонок и игровых видов спорта.
5. Участие в школьных и городских соревнованиях и спортивных праздниках.

3 года обучения

1. Повышение двигательной активности школьников.
2. Укрепление здоровья.
3. Развитие физических качеств:
 - общей выносливости;
 - скоростно-силовых;
 - координации;
 - скоростной выносливости.
4. Овладение техникой, классических и коньковых ходов, и тактикой ведения борьбы на дистанции.
5. Участие в школьных, городских и областных соревнованиях и спортивных праздниках.
6. Выполнение юношеских и спортивных разрядов.

4 и 5 года обучения

1. Повышение двигательной активности школьников.
2. Укрепление здоровья.
3. Развитие физических качеств:
 - общей и специальной выносливости;

- скоростно-силовых;
- координации движений;
- скоростной выносливости;
- общей и специальной силы.

4. Владение техникой, классических и коньковых ходов, и тактикой ведения борьбы на дистанции.

5. Участие в школьных, городских и областных соревнованиях и спортивных праздниках по лыжным гонкам и другим видам спорта.

6. Выполнение юношеских и спортивных разрядов.

Прогулочных групп в летний период

1. Повышение двигательной активности школьников.

2. Укрепление здоровья.

3. Развитие физических качеств:

- общей и специальной выносливости;
- скоростно-силовых;
- координации движений;
- скоростной выносливости;
- общей и специальной силы.

4. Владение техникой спортивных и подвижных игр.

5. Участие в городских и областных спортивных праздниках по различным видам спорта.

Формы подведения итогов

1. Сдача нормативов:

- элементов техники легкой атлетики (бега, прыжков);
- элементов техники лыжных гонок (попеременного, одновременных ходов, спуска с гор).

2. Контрольные тренировки:

- бег на дистанции – 500м, 1000м, 3000м;
- лыжная подготовка – 1км, 2км, 3км, 5км;
- силовая подготовка – подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания из упора лежа, поднимание туловища из положения сидя, прыжки с места, многоскоки – тройной, пятерной, десятерной.

3. Участие в соревнованиях:

- между классами по видам спорта;
- районные – по лыжным гонкам и др. видам спорта и городской спартакиаде школьников;
- областные – по лыжным гонкам, л/атлетике и игровым видам спорта в составе сборных команд города и спартакиаде Нижегородских Юношеских Игр.

4. Физкультурно-спортивные праздники:

- День бегуна;
- День физкультурника;
- Лыжня России;
- легкоатлетические и лыжные эстафеты.

2.Содержание курса

1 года обучения

1 Вводное занятие

Техника безопасности на занятиях, оказание первой медицинской помощи, пожарной безопасности и дорожного движения.

Инструктажи проводятся в конце каждой четверти, техника безопасности напоминается на каждом занятии.

2. Гигиена занятий и отдыха спортсмена.

Форма одежды занятий и отдыха. Питьевой и режим питания на занятиях и после. Чистота тела и одежды.

3. Спортивные базы, оборудование и инвентарь.

Какие спорсооружения и базы, и для какого вида спорта. Разный спортивный инвентарь для основных видов спорта его использование и хранение.

4. Легкая атлетика.

Кроссовая подготовка, многоскоки. Бег на короткие до 60м, средние до 1км и длинные до 3км дистанции, специальные беговые упражнения – прыжки продвижением стопой, бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу от 1 до 30 прыжков.

5. Подвижные игры.

Догонялки, перестрелка, вышибалы, эстафеты по кругу, встречные. Игры с предметами и без предметов.

6. Общая физическая подготовка.

Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастических лестнице, матах и скамейке. Упражнения с предметами, отягощением, в парах и с сопротивлением.

7. Обще – развивающие упражнения.

Упражнения на гибкость: наклоны, растяжки, махи. Силовые упражнения со своим весом. Упражнения гимнастические - вращения, наклоны, повороты.

8. Имитация техники лыжных ходов.

Имитация техники рук, ног лыжных ходов (попеременного, одновременного и одновременно – одношажного) на месте и в движении.

9. Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Техника подъемов и спусков.

10. Спортивные игры.

Игры волейбол, баскетбол, футбол, пионербол, «лапта» по упрощенным правилам на маленьких и больших площадках.

11. Контрольные нормативы.

Подтягивание на перекладине из положения виса, отжимание из упора лежа, прыжки с места, бег на 30, 60м и 1км, элементы техники бега, прыжков и передвижения на лыжах.

2 и 3 годов обучения

1. Техника безопасности на занятиях, оказание первой медицинской помощи, пожарной безопасности и дорожного движения.

Инструктажи проводятся в конце каждой четверти, техника безопасности напоминается на каждом занятии.

2. Гигиена занятий и отдыха спортсмена. Форма одежды занятий и отдыха. Питательной и режим питания на занятиях и после. Чистота тела и одежды.

3. Спортивные базы, оборудование и инвентарь. Какие спорсооружения и базы, и для какого вида спорта. Разный спортивный инвентарь для основных видов спорта его использование и хранение.

4. Специальные л/атлетические упражнения. Правила соревнований по л/атлетике

. Кроссовая подготовка, многоскоки на одной, двух и с ноги на ногу от 3 до 30 прыжков. Бег на короткие до 300м, средние до 1,5км и длинные до 3км дистанции, специальные беговые упражнения – прыжки продвижением стопой, бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра.

5. Подвижные игры.

Догонялки, перестрелка, вышибалы, эстафеты по кругу, встречные. Игры с предметами и без предметов.

6. Общая физическая подготовка.

Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастических лестнице, матах и скамейке. Упражнения с предметами, отягощением, в парах и с сопротивлением.

7. Общеразвивающие упражнения. Наклоны, упражнения на растяжку стоя, сидя; отжимания из упора лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине, выпрыгивание из упора присев в длину, приседания с сопротивлением, прыжки на одной, двух ногах через дуги и скакалку, подъем туловища из положения сидя и ног из положения лежа; перекаты, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мостик».

8. Имитация техники лыжных ходов.

Имитация техники рук, ног лыжных ходов (попеременного, одновременного и одновременно – одношажного) на месте и в движении.

Прыжковая и шаговая имитация в подъем. Резиновые амортизаторы.

9. Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах попеременным и одновременными ходами, по пересеченной местности классическим и коньковым ходами, техника подъемов и спуска. Правила соревнований по л/гонкам.

10. *Спортивные игры.*

Игры волейбол, баскетбол, футбол, пионербол, «лапта» по правилам на маленьких и больших площадках.

11. *Контрольные нормативы.*

Подтягивание на перекладине из положения виса, отжимание из упора лежа, прыжки с места, бег на 60м, 1км и 2км и на лыжах 2, 3 и 5 км, элементы техники лыжных ходов.

4 - 5 годов обучения

1. *Техника безопасности на занятиях, оказание первой медицинской помощи, пожарной безопасности и дорожного движения.*

Инструктажи проводятся в конце каждой четверти, техника безопасности напоминает на каждом занятии.

2. *Гигиена занятий и отдыха спортсмена.*

Форма одежды занятий и отдыха. Питьевой и режим питания на занятиях и после. Чистота тела и одежды.

3. *Спортивные базы, оборудование и инвентарь.*

Какие спорсооружения и базы, и для какого вида спорта. Разный спортивный инвентарь для основных видов спорта его использование и хранение. Подготовка лыжного инвентаря.

4. *Правила соревнований*

Судейство соревнований. Объяснение спорных моментов.

5. *Легкая атлетика.*

. Правила соревнований по л/атлетике. Кроссовая подготовка по пересеченной местности, многоскоки. Бег на короткие до 300м, средние до 1,5 км и длинные до 10 км дистанции, специальные беговые упражнения – прыжки продвижением стопой, бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра.

6. *Подвижные игры.*

Догонялки, перестрелка, вышибалы, эстафеты по кругу, встречные. Игры с предметами и без предметов. Броски мяча в цель и на дальность.

7. *Общая физическая подготовка.*

Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастических лестнице, матах и скамейке. Упражнения с предметами, отягощением, со штангой, гантелями и гирей, в парах и с сопротивлением.

8. *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, упражнения на растяжку стоя, сидя; махи ногами, рывки руками, вращение туловищем, выпрыгивание из упора присев в верх и в перед, прыжки на одной, двух ногах через дуги и

скакалку, подъем туловища из положения сидя и ног из положения лежа; перекаты, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мостик».

9. Имитация техники лыжных ходов.

Имитация техники рук, ног лыжных ходов (попеременного, одновременного и одновременно – одношажного) на месте и в движении.

Прыжковая и шаговая имитация в подъем. Резиновые амортизаторы

10. Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах попеременным и одновременными ходами, по пересеченной местности классическим и коньковым ходами, техника подъемов и спуска. Повторные и интервальные тренировки. Правила соревнований по л/гонкам.

11. Спортивные игры.

Игры волейбол, баскетбол, футбол, пионербол, «лапта» по правилам на маленьких и больших площадках, в спортивном зале и на улице.

12. Контрольные нормативы.

Подтягивание на перекладине из положения виса, отжимание из упора лежа, прыжки с места, бег на 60м, 100м, 1км и 3км и на лыжах 1,2,3,5,10 и 15 км, техника лыжных ходов.

Прогулочные группы

1 Техника безопасности.

Техника безопасности на занятиях, оказание первой медицинской помощи, пожарной безопасности и дорожного движения.

2. Легкая атлетика.

Кроссовая подготовка, многоскоки. Бег на короткие до 60м, средние до 1км и длинные до 3км дистанции, специальные беговые упражнения – прыжки продвижением стопой, бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу от 1 до 30 прыжков.

3. Подвижные игры.

Догонялки, перестрелка, вышибалы, эстафеты по кругу, встречные. Игры с предметами и без предметов.

4. Общая физическая подготовка.

Упражнения на перекладине, брусьях, гимнастических лестнице, матах и скамейке. Упражнения с предметами, отягощением, в парах и с сопротивлением.

5. Обще – развивающие упражнения.

Упражнения на гибкость: наклоны, растяжки, махи. Силовые упражнения со своим весом. Упражнения гимнастические - вращения, наклоны, повороты.

6. Спортивные игры.

Игры волейбол, баскетбол, футбол, пионербол, «лапта» по упрощенным правилам на маленьких и больших площадках.

3. Тематическое планирование

1 года обучения

№	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности на занятиях, оказание первой медпомощи, пожарной безопасности и дорожного движения.	4 каждую четверть	4 каждую четверть	
2.	Гигиена занятий и отдыха спортсмена	1	1	
3.	Спортивные базы, оборудование и инвентарь	1	1	
4.	Л/атлетика: кроссовая подготовка (равномерное, скоростное передвижение), многоскоки, специальные беговые упражнения (СБУ).	16		16 осень, весна
5.	Подвижные игры.	4 в течение года		4 в течение года
6.	Общая физическая подготовка (ОФП): упр. на снарядах и без, с отягощением (предметами) и без, упр. с сопротивлением.	10		10 в течение года
7.	Обще-развивающие упражнения (ОРУ) на гибкость, силовые, гимнастические.	2		2 в течение года
8.	Имитация техники лыжных ходов на месте и в движении, резиновом амортизаторе.	2		2 в течение года
9.	Передвижение на лыжах попеременным и одновременными ходами, техника спуска, скоростная, равномерная, повторная тренировки, тренировка отработка техники.	22		22 декабрь- март
10.	Спортивные игры - футбол, баскетбол, пионербол, «лапта».	4 в течение года		4 в течение года
11.	Контрольные нормативы.	4		4
12.	Итого	70	6	70

Учебно-тематический план 2 и 3 года обучения

№	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности на занятиях, оказание первой медпомощи, пожарной безопасности и дорожного движения.	4 каждую четверть	4 каждую четверть	
2.	Гигиена занятий и отдыха спортсмена.	1	1	
3.	Спортивные базы, оборудование и инвентарь.	1	1	
4.	Л/атлетика: кроссовая подготовка (равномерное, скоростное передвижение), многоскоки, специальные беговые упражнения (СБУ).	16		16 осень, весна
5.	Подвижные и спортивные игры	4 в течение года		4 в течение года
6.	Общая физическая подготовка (ОФП): упр. на снарядах и бес, с отягощением (предметами) и без, упр. с сопротивлением.	10		10 в течение года
7.	Обще-развивающие упражнения (ОРУ) на гибкость, силовые, гимнастические.	2		2 в течение года
8.	Имитация техники лыжных ходов на месте и в движении, на резиновом амортизаторе.	2		2 в течение года
9.	Передвижение на лыжах попеременным и одновременными ходами, техника спуска, скоростная, равномерная, повторная тренировки, тренировка отработка техники	22		22 декабрь- март
10.	Спортивные игры - футбол, баскетбол, пионербол, «лапта».	4 в течение года		4 в течение года
11.	Контрольные нормативы.	4		4
12.	Итого	70	6	70

Учебно-тематический план 4 и 5 годов обучения

№	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности на занятиях, оказание первой медпомощи, пожарной безопасности и дорожного движения.	4 каждую четверть	4 каждую четверть	
2.	Гигиена занятий и отдыха спортсмена.	1	1	
3.	Спортивные базы, оборудование и инвентарь.	1	1	
4.	Правила соревнований.	1	1	
5.	Л/атлетика: кроссовая подготовка (равномерное, скоростное передвижение), многоскоки, специальные беговые упражнения (СБУ).	16		16 осень, весна
6.	Подвижные и спортивные игры.	4 в течение года		4 в течение года
7.	Общая физическая подготовка (ОФП): упр. на снарядах и бес, с отягощением (предметами) и без, упр. с сопротивлением.	10		10 в течение года
8.	Обще-развивающие упражнения (ОРУ) на гибкость, силовые, гимнастические.	2		2 в течение года
9.	Имитация техники лыжных ходов на месте и в движении, на резиновом амортизаторе.	2		2 в течение года
10.	Передвижение на лыжах попеременным и одновременными ходами, техника спуска, скоростная, равномерная, повторная тренировки, тренировка отработка техники	22		22 декабрь- март
11.	Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, «лапта».	4 в течение года		4 в течение года
12.	Контрольные нормативы.	4		4
13.	Итого	70	6	70

Учебно-тематический план прогулочных групп в летний период

№	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		2 часа в неделю	2 часов в неделю	2 часов в неделю
1.	Техника безопасности на занятиях, оказание первой медпомощи, пожарной безопасности и дорожного движения.	1	1	1

2.	Л/атлетика: кроссовая подготовка, многоскоки, специальные беговые упражнения (СБУ).	7	7	7
3.	Подвижные игры.	4	4	4
4.	Общая физическая подготовка (ОФП): упр. на снарядах и бес, с отягощением (предметами) и без, упр. с сопротивлением.	3	3	3
5.	Обще-развивающие упражнения (ОРУ) на гибкость, силовые, гимнастические.	2	2	2
6.	Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, «лапта».	8	8	8
7.	Итого	24	24	24