

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №44»

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 44  
И.В.Воробьева  
Приказ № 159 от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
"Общая физическая подготовка  
на основе техники лыжных гонок"**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Рычкова Галина Михайловна,  
педагог дополнительного образования

г. Реж  
2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка на основе лыжных гонок» (далее – программа) реализует физкультурно- спортивное направление и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2002 г. N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение Правительства РФ от 31 марта года 2022 №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 №ВК- 1232/09 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 г. № 434-Д «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей Свердловской области»;
- Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНОУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2021. – 24 с.;

- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №44»;
- Положение о структуре и содержании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ СОШ №44.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

**Отличительная особенность данной программы.** У школьников в связи с большими учебными нагрузками и домашними заданиями развивается гиподинамия. Решить проблему, призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами лыжных гонок», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизну** при реализации программы определяет комплексность воспитательных и образовательных задач, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетным направлением в деятельности МАОУ СОШ №44. Программа поможет обучающимся

сформировать положительный интерес к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту, а также привлечению детей к дополнительному образованию.

### **Адресат программы**

В реализации данной программы участвуют дети младшего школьного возраста (8- 10) лет желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами лыжных гонок и не имеющие медицинских противопоказаний. В группу принимаются обучающиеся разного возраста и пола, которые являются основным составом при обучении. Состав группы постоянный. В группу принимаются дети без предварительной подготовки и наличия способностей. Минимальный численный состав группы – 8 человек, максимальный – 15 человек.

### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Объем и сроки освоения программы**

Объем программы – 136 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом программы. Запись в секцию осуществляется в начале учебного года. Обучающиеся сформированы в одну разновозрастную группу 8- 10 лет, являющиеся постоянным составом в секции на протяжении обучения. Для допуска к занятиям требуется медицинская справка о состоянии здоровья.

Занятия проводятся в свободное от уроков обучающихся время. Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы города
- по состоянию здоровья
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

|                     |                |                     |
|---------------------|----------------|---------------------|
| Безветренная погода | Ветер до 5 м/с | Ветер до 6 - 10 м/с |
| -15                 | -10            | -8                  |

### **Формы обучения**

*Форма обучения* – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

*Форма организации детей:* индивидуальная, групповая, работа в малых группах.

### **Виды занятий**

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- беседы, инструктажи;
- практические занятия;
- соревнования, контрольные прикидки;
- эстафеты, подвижные игры;
- занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

При освоении материала программы используются следующие педагогические технологии:

- **физкультурно-оздоровительные** (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка - технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);
- **сохранение и стимулирование здоровья** (технологии использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), стретчинг, динамические паузы,);
- **групповые технологии** - предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию;
- **технология сотрудничества** - равенство в отношениях тренера – преподавателя с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок». Совместно определяют разнообразную деятельность (игры, труд, праздники, развлечения).
- **игровая педагогическая технология** - это последовательная деятельность тренера – преподавателя по отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность, осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности.
- **коллективная форма обучения** означает такую организацию обучения, при которой все участники работают друг с другом в парах и состав пар периодически меняется (общение происходит либо с каждым отдельно, либо по очереди);
- **технология исследовательского (проблемного) обучения**, при которой организация занятий предполагает создание под руководством тренера – преподавателя проблемных ситуаций и активную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение

знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров;  
 - здоровьесберегающие технологии.

## 2. Цель и задачи общеобразовательной программы

**Цель программы** - формирования у обучающихся мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность на основе лыжных гонок.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Ознакомить с теорией и практикой лыжных гонок как вида спорта;
- Подготовить обучающихся к выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- освоить обучающимися технику лыжных гонок: поворотов, торможения, спусков.

#### **Развивающие:**

- развивать ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать спортивный интеллект и общую культуру личности;
- развивать основы коммуникативной культуры личности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать патриотические чувства к своему городу, к своей стране;
- воспитывать морально-волевые и нравственно-эмоциональные качества личности;
- воспитывать чувство гордости за достижения российских спортсменов и приобщение обучающихся к современному физкультурно-спортивному движению во всем мире.

## 3. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план

| №<br>п\п | Название<br>раздела, темы | Всего часов |        |          | Форма<br>аттестации           |
|----------|---------------------------|-------------|--------|----------|-------------------------------|
|          |                           | Всего       | Теория | Практика |                               |
| 1        | Теоретическая подготовка  | 5           | 5      |          | Устный контроль, тестирование |

|               |                                     |            |           |            |                                     |
|---------------|-------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------------------|
| 2             | Общая физическая подготовка         | 57         | 2         | 55         | Контрольные нормативы, соревнования |
| 3             | Специальная физическая подготовка   | 24         | 2         | 22         | Контрольные нормативы               |
| 4             | Техническая подготовка              | 30         | 2         | 28         | Контрольные нормативы, соревнования |
| 5             | Спортивные и подвижные игры         | 13         | 1         | 12         | Соревнования                        |
| 6             | Соревнования                        | 5          |           | 5          | Календарные соревнования            |
| 7             | Промежуточная и итоговая аттестация | 2          |           | 2          | Контрольные нормативы               |
| <b>Итого:</b> |                                     | <b>136</b> | <b>12</b> | <b>124</b> |                                     |

### **Содержание учебного (тематического) плана**

#### **Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в России. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2. История развития лыжного спорта. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.
3. Правила соревнований по лыжным гонкам. Виды стартов. Трасса для лыжных гонок. Стили передвижения. Положение и программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд.
4. Закаливание организма. Виды, правила закаливания.
5. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена одежды и обуви.

#### **Общая физическая подготовка**

##### ***Теория***

Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

### ***Практика***

#### *Развитие силы.*

Семенящий бег с переходом на быстрый бег, бег с ускорением на 30–40 м, повторный бег под уклон, прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°, прыжки на двух ногах по 15–20 м, старты из различных исходных положений.

#### *Развитие скорости.*

Прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, выпрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя Умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки.

#### *Развитие выносливости.*

Бег на длинные дистанции, Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол подтягивания на низкой, высокой перекладине, прыжки на скакалке, приседания с выпрыгиванием.

*Развитие гибкости.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье, упражнения с помощью партнера, шпагаты, мосты, наклоны в положении седа, наклоны туловища в возрастающей амплитудой движения.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Теория***

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

#### ***Практика***

Общеразвивающие упражнения с преодолением веса тела или его отдельных частей, круговая тренировка, упражнения с преодолением сопротивления партнера или его веса, прыжки и прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения с сопротивлением других предметов, упражнения с отягощениями. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Техническая подготовка**

#### ***Теория***

Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением.  
Повороты переступанием.

### ***Практика***

Обучение передвижению на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Обучение технике спусков со склонов с высотой, средней и низкой стойках, обучение поворотам на месте и в движении.

### **Спортивные и подвижные игры**

#### ***Теория***

Правила игры и техники безопасности.

#### ***Практика***

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

#### **Соревнования**

Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

## **4. Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ данная программа направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ***Личностные результаты:***

- умение общаться в коллективе;
- умение слушать других;
- умение работать в коллективе;
- принимать мнение других.

***Метапредметные результаты:***

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- умение выполнять ранее изученные приёмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.
- умение работать в коллективе;
- распределять обязанности;
- умение слушать тренера;
- умение строить доверительное дружеское отношение;
- умение высказывать свое мнение.

***Предметные результаты:***

- знания по истории и развитию лыжного спорта в России и за рубежом; знания правил игры лыжных гонок;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение использовать различные лыжные техники.

## **1. Организационно-педагогические условия**

### **Календарный учебный график**

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |   |
|-------|---|---|
| 1     | Количество учебных недель                         | 34  |
| 2     | Количество учебных дней                           | 68  |
| 3     | Количество часов в неделю                         | 4   |
| 4     | Недель в первом полугодии                         | 16  |
| 5     | Недель во втором полугодии                        | 18  |
| 6     | Начало занятий                                    | 3 сентября  |
| 7     | Каникулы  | 26 октября – 4 ноября<br>29 декабря – 8 января<br>22 марта – 30 марта |
| 8     | Окончание учебного года                           | 31 мая  |

### Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

**Адрес:** Свердловская область, г. Реж, ул. Строителей 13.

- универсальный спортивный зал с прилегающими к нему комнатами для переодевания;
- кабинет для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок;
- школьный стадион (где готовится учебная лыжня, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.)

#### **Оборудование и спортивный инвентарь**

| № п/п   | Наименование                 | Единица измерения | Количество изделий |
|---|------------------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>                                  |                              |                   |                    |
| 1   | Лыжи                         | штук              | 12                 |
| 2   | Палки лыжные                 | штук              | 12                 |
| 3   | Ботинки                      | штук              | 12                 |
| 5   | Лыжи гоночные                | штук              | 5                  |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |                              |                   |                    |
| <b>СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ</b>   |                              |                   |                    |
| 8   | Секундомер                   | штук              | 2                  |
| 9   | Канат для лазания            | штук              | 1                  |
| 10  | Шест для лазания             | штук              | 1                  |
| 11  | Тренажер навесной для пресса | штук              | 1                  |
| 12  | Обручи                       | штук              | 10                 |
| 13  | Коврик гимнастический        | штук              | 4                  |
| 14  | Мячи                         | штук              | 5                  |
| 15  | Скакалки                     | штук              | 5                  |

## **Кадровое обеспечение**

Рычкова Галина Михайловна – учитель физкультуры, занятый в реализации программы. Имеет высшее педагогическое образование, высшую квалификационную категорию, педагогический стаж работ – 30 лет, прошедшая медицинский осмотр, не имеющая ограничения допуска к педагогической деятельности.

### **Методические материалы**

*Методические указания для организации образовательной деятельности.*

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

*Учебные занятия.* На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

*Смешанные занятия.* Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в

сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия.* На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

### ***Методы обучения***

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации.* При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше продемонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

*Метод слова.* При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

*Метод упражнения (практического выполнения)* позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки,

необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод целостного упражнения* наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

*Метод расчлененного упражнения* чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

### ***Дидактические материалы***

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Компьютерные презентации;
3. Обучающие видео;
4. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
5. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
6. Подборка журналов о лыжном спорте;
7. Сценарии праздников.

### ***Оценочные материалы:***

1. Тест по теме «Лыжная подготовка»; (Приложение 1)
2. Нормативы по ОФП; (Приложение 2)
3. Нормативы по специальной и технической подготовке.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из форм

текущего, промежуточного и итогового контроля.

| Этап                          | Период контроля   | Цель контроля                             | Формы и приемы контроля                          | Методы контроля                           | Уровни оценочных критериев   |
|-------------------------------|-------------------|---|--|---|------------------------------|
| <b>Текущий контроль</b>       | В течение года    | Выявление уровня освоения темы            | Индивидуальный, групповой контроль. Соревнования | Тестирование, опрос контрольные нормативы | Высокий<br>Средний<br>Низкий |
| <b>Промежуточный контроль</b> | В конце полугодия | Выявление уровня освоения части программы | Индивидуальный, групповой контроль. Соревнования | Контрольные нормативы, соревнования       | Высокий<br>Средний<br>Низкий |
| <b>Итоговый контроль</b>      | В конце года      | Выявление уровня освоения программы       | Индивидуальный, групповой контроль. Соревнования | Контрольные нормативы                     | Высокий<br>Средний<br>Низкий |

Для оценки уровня освоения теоретической части программы проводится письменное тестирование по пройденным темам. *Приложение 1*

Оценка уровня освоения практической части проводится в форме контрольных нормативов. *Приложение 2*

### Список литературы

**Для педагога:**

#### *Печатные издания и электронные книги*

1. Аникин, А.П. Подготовка юных лыжников /А.П. Аникин, В.И. Ванеев, Е.Н. Коленько, Е.Н. Степанов. - М: Физкультура и спорт, 2012. - 324с.
2. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики /А.С. Белкин. — Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М: Академия, 2010. - 192с.;
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт /И.М. Бутин. - учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М: Академия, 2009.;
3. Донской, Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика /Д.Д. Донской. - М: Физкультура и спорт, 2013. - 322с.
4. Дубровинская, Н.В. Психофизиология ребенка. Психофизиологические основы детской валеологии /Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. - Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М: ВЛАДОС, 2006. -144с.;

5. Огольцов, И.Г. Тренировка лыжника-гонщика /И.Г. Огольцов. - М: Физкультура и спорт, 2011. — 189с.
6. Основы теории и методики физической культуры /Максименко А.М. - М: 2001. - 319с.;
7. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста /Л.И. Пензулаева. - М: ВЛАДОС, 2002. - 112с.;
8. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 8-9 лет /Л.И. Пензулаева. — М: ВЛАДОС, 2002. - 112с.;
9. Пятьсот игр и эстафет /. - М: Физкультура и спорт, 2000. - 304с.;
- /А.И. Савенков. - Учебник для вузов. - СПб: Питер, 2004. - 272с.;
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения /Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М: ВЛАДОС, 2014. - 150с.;
11. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.;
12. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная /Солодков А.С., Сологуб Е.Б. — Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М: Олимпия Пресс, 2005. - 258с.

### ***Интернет-ресурсы***

1. Журнал "Лыжный спорт" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. – Режим доступа: <https://www.skisport.ru/articles/section/84/>, свободный/06.04.2021 г.;
2. Методический материал для обучения лыжным ходам [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskiy-material-dlya-obucheniya-lizhnim-hodam-1806372.html>, свободный/10.04.2021 г.;
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный/04.04.2023 г.;
4. Тест "Закаливание" [Электронный ресурс] /. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/tiest-zakalivaniie.html>, свободный/04.04.2021 г.

### **Для детей (родителей):**

- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
  4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.

5. Поварницын Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2000;
5. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkulturnica.ru/>. – свободный/10.04.2021 г.

**Тест «Лыжная подготовка»**

1. **Вопрос**  
Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?  
**Варианты ответа:**
  - а) плугом
  - б) торможение падением
  - в) боком
2. **Вопрос**  
Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?  
**Варианты ответа:**
  - а) ёлочкой
  - б) лесенкой
  - в) полуёлочкой
3. **Вопрос**  
Ступающий лыжный ход это  
**Варианты ответа:**
  - а) левая рука выносится вперед вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой
  - б) одновременная работа рук и ног
  - в) левая рука выносится вперед вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой
4. **Вопрос**  
Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?  
**Варианты ответа:**
  - а) может не уступать лыжню
  - б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
  - в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
5. **Вопрос**  
Как осуществляется подъем «лесенкой» ?  
**Варианты ответа:**
  - а) лицом к склону
  - б) боком к склону, приставными шагами
  - в) спиной к склону
6. **Вопрос**  
Какой из рисунков демонстрирует торможение «плугом»?  
**Варианты ответа:**

а) 

б) 

в) 

7. **Вопрос**

При какой температуре разрешается кататься на лыжах во 2-3 классах?

**Варианты ответа:**

а) до -15 С

б) до - 10 С

в) до – 20 С

8. **Вопрос**

Как должен одеваться ученик на уроки лыжной подготовки?

**Варианты ответа:**

а) куртка, непромокаемые штаны, шапка, рукавицы

б) шуба, рукавицы, шарф, шапка

в) ветровка, без рукавиц, без шапки

9. **Вопрос**

Как правильно переносить лыжи?

**Варианты ответа:**

а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх

б) лыжи – вперёд носками, палки – вперёд кольцами

в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз

10. **Вопрос**

Как правильно выполняется торможение «плугом»?

**Варианты ответа:**

а) сведение пяток, разведение носков, лыжи на ребро

б) сведение носков лыж, разведение пяток, лыжи на ребро

в) сведение носков лыж друг на друга, разведение пяток

11. **Вопрос**

Напишите какие стойки лыжника вы знаете?

**Варианты ответа:**

а) .....

б) .....

в) .....

12. **Вопрос**

Из чего состоит цикл попеременного двухшажного хода?

**Варианты ответа:**

а) из трёх скользящих шагов и трёх попеременных отталкиваний палками

б) из одного скользящего шага и одного отталкивания палками

в) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками

**13. Вопрос**

Какие первые признаки обморожения?

**Варианты ответа:**

а) красный нос

б) по беление кожи

в) красные щёки

**14. Вопрос**

Как правильно подобрать лыжи?

**Варианты ответа:**

а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки

б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника

в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста

**15. Вопрос**

Как нужно правильно падать?

**Варианты ответа:**

а) на спину, палки вверх

б) на бок, палки прижаты к туловищу

в) вперёд, палки прижаты к туловищу

**16. Вопрос**

Как правильно лыжник должен переходить дорогу?

**Варианты ответа:**

а) снять лыжи и перейти дорогу, держа лыжи в руках

б) перейти в лыжах, по пешеходному переходу

в) снять лыжи и перейти по пешеходному переходу, держа лыжи в руках.

**Шкала правильных ответов тестового задания по лыжным гонкам**

| № вопроса               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11                           | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------------------------------|----|----|----|----|----|
| Ключ правильных ответов | Б | А | А | В | Б | А | Б | А | В | А  | низкая<br>средняя<br>высокая | В  | Б  | А  | Б  | В  |

**Промежуточное тестирование по общей физической подготовке**

| Контрольные упражнения   | Мальчики | Девочки |
|--|----------|---------|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)  | 3-5      | 1-3     |
| Прыжки в длину с места, (см)                                     | 90-100   | 80-90   |
| Бег на 30 м (сек.)   | 7,5 -7,0 | 8,0-7,5 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)     | 1-3      | -       |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) | 3-5      | 1-3     |
| Челночный бег 3x10 м (с)   | 12,0     | 14,0    |

**Нормативы по лыжной подготовке**

| Классы | Контрольные упражнения         | Мальчики          |         |        | Девочки |         |        |
|--------|--------------------------------|-------------------|---------|--------|---------|---------|--------|
|        |                                | высокий           | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 2      | Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек | 8.30              | 9.00    | 9.30   | 9.00    | 9.30    | 10.00  |
|        | Кросс 1 км                     | Без учёта времени |         |        |         |         |        |
| 3      | Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек | 8.00              | 8.30    | 9.00   | 8.30    | 9.00    | 9.30   |
|        | Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек | Без учёта времени |         |        |         |         |        |
|        | Кросс 1,5 км                   | Без учёта времени |         |        |         |         |        |
| 4      | Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек | 7.00              | 7.30    | 8.00   | 7.30    | 8.00    | 8.30   |
|        | Ходьба на лыжах 2 км, мин, сек | Без учёта времени |         |        |         |         |        |
|        | Кросс 2 км                     | Без учёта времени |         |        |         |         |        |
| 5      | Одновременный бесшажный ход    | Техника           |         |        |         |         |        |
|        | Подъём «ёлочкой»               | Техника           |         |        |         |         |        |
|        | Спуск в «ворота» из палок      | Техника           |         |        |         |         |        |
|        | Торможение                     | Техника           |         |        |         |         |        |

|   |                                |                   |       |       |       |       |       |
|---|--------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | «пругом»                       |                   |       |       |       |       |       |
|   | Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек | 6.30              | 7.00  | 7.40  | 7.00  | 7.30  | 8.10  |
|   | Ходьба на лыжах 2 км, мин, сек | Без учёта времени |       |       |       |       |       |
| 6 | Попеременный двухшажный ход    | Техника           |       |       |       |       |       |
|   | Одновременный двухшажный ход   | Техника           |       |       |       |       |       |
|   | Одновременный одношажный ход   | Техника           |       |       |       |       |       |
|   | Поворот «пругом» на спуске     | Техника           |       |       |       |       |       |
|   | Бег на лыжах 1 км              | 6.00              | 6.30  | 7.00  | 6.15  | 6.45  | 7.30  |
|   | Бег на лыжах 2 км, мин, сек    | 14.00             | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 7 | Попеременный двухшажный ход    | Техника           |       |       |       |       |       |
|   | Одновременный двухшажный ход   | Техника           |       |       |       |       |       |
|   | Бег на лыжах 1 км              | 5.45              | 6.15  | 6.45  | 6.15  | 6.45  | 7.30  |
|   | Бег на лыжах 2 км, мин, сек    | 13.00             | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
|   | Бег на лыжах 3 км, мин, сек    | Без учёта времени |       |       |       |       |       |
| 8 | Попеременный двухшажный ход    |                   |       |       |       |       |       |
|   | Одновременный одношажный ход   |                   |       |       |       |       |       |
|   | Коньковый ход                  |                   |       |       |       |       |       |
|   | Торможение и поворот «пругом»  |                   |       |       |       |       |       |
|   | Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек | 5.30              | 6.00  | 7.00  | 6.00  | 6.30  | 7.30  |
|   | Ходьба на лыжах 2 км, мин, сек | 12.00             | 12.30 | 13.30 | 13.00 | 13.30 | 14.30 |

|   |                                |                   |       |       |       |       |       |
|---|--------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | Ходьба на лыжах 3 км, мин, сек | 18.00             | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |
|   | Ходьба на лыжах 5 км, мин, сек | Без учёта времени |       |       |       |       |       |
|   | Кросс 2 км, мин, с             |                   |       |       | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
|   | Кросс 3 км, мин, с             | 16.30             | 17.30 | 18.30 |       |       |       |
| 9 | Попеременный четырёхшажный ход | Техника           |       |       |       |       |       |
|   | Одновременный одношажный ход   | Техника           |       |       |       |       |       |
|   | Коньковый ход                  | Техника           |       |       |       |       |       |
|   | Торможение и поворот «пругом»  | Техника           |       |       |       |       |       |
|   | Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек | 5.00              | 5.30  | 6.30  | 5.30  | 6.00  | 7.00  |
|   | Ходьба на лыжах 2 км, мин, сек | 11.30             | 12.00 | 13.00 | 12.30 | 13.00 | 14.00 |
|   | Ходьба на лыжах 3 км, мин, сек | 17.30             | 18.00 | 19.00 | 19.30 | 20.00 | 21.30 |
|   | Ходьба на лыжах 5 км, мин, сек | Без учёта времени |       |       |       |       |       |
|   | Кросс 2 км, мин, с             |                   |       |       | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
|   | Кросс 3 км, мин, с             | 15.30             | 16.30 | 17.30 |       |       |       |