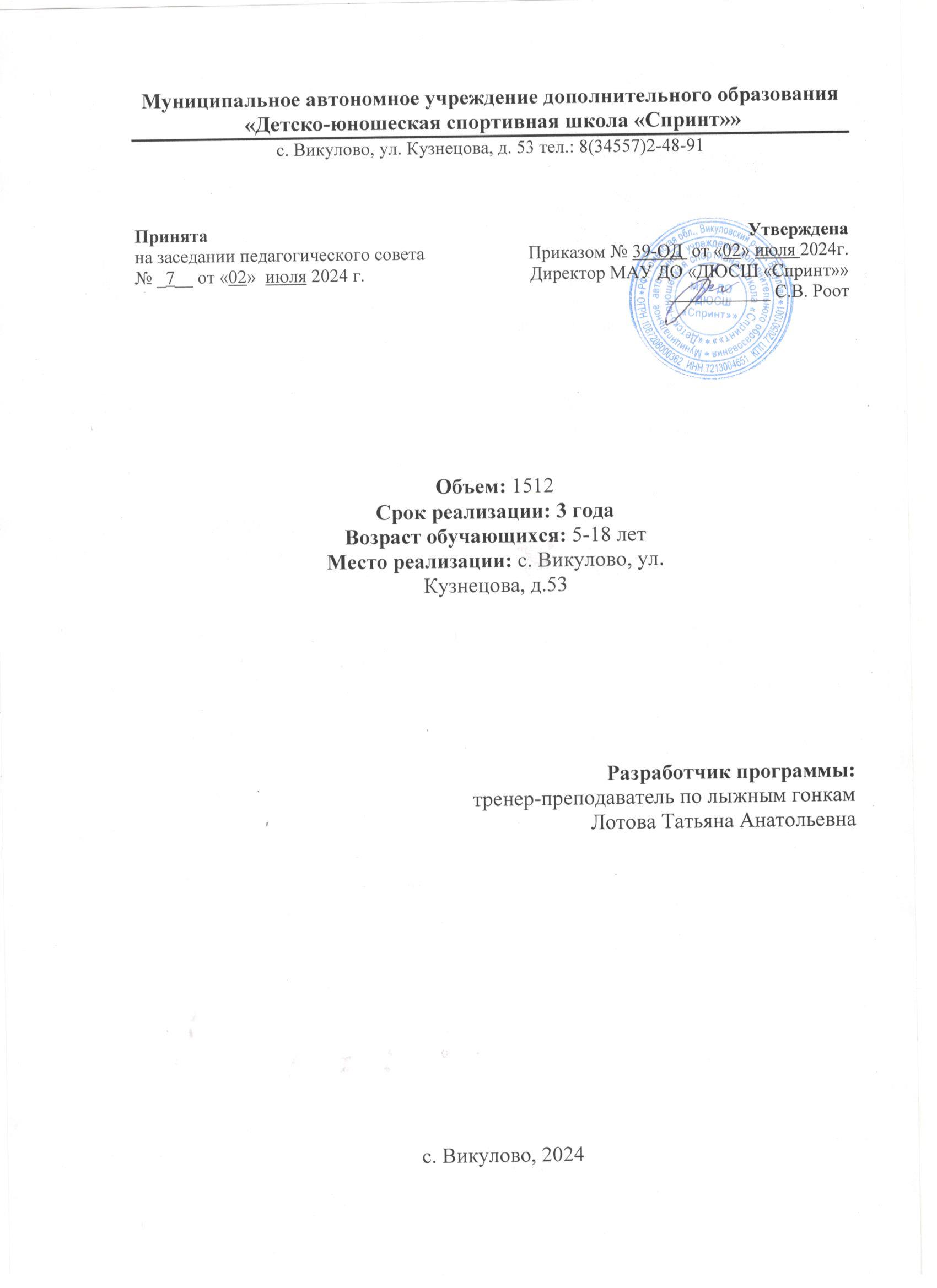
****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела  Содержание программы | Стр  2 |
|  | 1.Пояснительная записка  1.2.Планируемые результаты | 3 |
|  | 2.Учебный план  3.Календарный план  4.Формы контроля  5.Оценочный материал  6.Контрольные нормативы  7.Техника безопасности при проведениях занятий  8.Рабочая программа  10.Рабочая программа воспитания  11.Материально техническое  12.Кадровое обеспечение  13. Список литературы | 4  9  10  10  11  14  13  22  26  27  28 |

**1.Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее – Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

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

− Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в российской федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

− Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует 01.03.2023 по 01.02.2029);

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года с планом мероприятий, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

− Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

− Устав МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»».

**Актуальность данной программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность образовательной Программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма).

**Особенности реализации программы:** Дополнительная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования, проста в процессе обучения. Вид спорта лыжные гонки доступен и популярен среди населения, также представляет собой эффективное средство физического воспитания. Программа по педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая физические способности, познавательная. Программа создает условия развития ребенка, открывает возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками.

**Адресат дополнительной образвивающей программы:** программа в области физической культуры и спорта по лыжным гонка охватывает **спортивно-оздоровительный этап (СО),** регламентирует работу с детьми и подростками **от 5 до 18 лет** в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

**Язык обучения:** русский.

**Психолого-педагогическая характеристика.**

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонка разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте 5-18 лет. Срок её реализации 3 года. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки –12 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

**Уровень:** стартовый

**Объем:** программа рассчитана на 3 года с 1 сентября 2024 г. по 31 мая 2027 г. СОГ-1- 864 часа, СОГ-2- 648 часов (1512 часов).

Первый год обучения с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года. СОГ 1 – 288 часов, СОГ 2 – 216часов.

Второй год обучения с 1 сентября 2025 года по 31 мая 2026 года. СОГ 1 – 288часов, СОГ- 2 16часов.

Третий год обучения с 1 сентября 2026 года по 31 мая 2027 года СОГ 1 – 288часов, СОГ 2 -216часов.

**Сроки освоения программы:** 3 года.

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных технологий.

**Режим занятий:**

 Режим занятий, обучающихся регламентируется календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий, приказами директора.

Занятия проводятся для группы СОГ 1 - 4 раза в неделю с расчетом 90 минут занятие. В группе СОГ- 2 занятия проводятся 3 раза в неделю с расчетом 90 минут занятие.

Во время дистанционной работы, 3 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания для самостоятельной работы по ОФП и имитационные упражнения техники лыжных ходов, а также записи тренировок (с расчетом 45 мин. – 1 занятие). Для обратной связи c обучающимися, предлагается высылать свои фото, видеоотчеты в вк и группу вайбер.

**Медицинские требования.** На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям лыжным спортом и к участию в спортивных соревнованиях.

**Цель программы:**

Увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Ознакомить детей с терминологией упражнений и техникой их выполнения.
2. Сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием

**Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
3. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

**Развивающие:**

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

**1.2.Планируемые результаты**

**Предметные**:

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут знать:

1. об истории и развитии лыжного спорта;

2. о правилах проведения соревнований по лыжному спорту, поведения спортсмена на лыжне, работы судей;

будут уметь:

1. выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

2. выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

3.выполнять технические элементы лыжных ходов;

4. взаимодействовать друг с другом в процессе занятий.

**Метапредметные:**

1. расширен кругозор, получены знания об особенностях лыжного спорта в других странах;

2. развиты специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость, сила) для успешного овладения навыками техники;

3.развиты навыки продуктивного использования интернет-технологий.

**Личностные:**

1.положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, уметь, проявление стойкого интереса к занятиям лыжным спортом;

2. проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

3. проявление нравственных ценностей и воспитание патриотизма на примерах боевой славы.

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | | **Количество часов** | | | | | | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Группа СОГ1** | | | | | | | | | | | | |
|  | | **1 год** | | | | **2год** | | | **3 год** | | |  |
|  |  | Всего | | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | **8** | | **8** | **-** | **8** | **8** | **-** | **8** | **8** | **-** | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **126** | | **-** | **120** | **106** | **-** | **106** | **86** | **-** | **86** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **100** | | **-** | **100** | **120** | **-** | **120** | **140** | **-** | **140** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **36** | | **-** | **36** | **36** | **-** | **36** | **36** | **-** | **36** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Другие виды спорта | **10** | | **-** | **10** | **10** | **-** | **10** | **10** | **-** | **10** | Зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | **6** | | **-** | **6** | **6** | **-** | **6** | **6** | **-** | **6** | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | **2** | | **-** | **2** | **2** | **-** | **2** | **2** | **-** | **2** | Сдача контрольных нормативов |
| **Всего за год** | | **288** | | **8** | **280** | **288** | **8** | **280** | **288** | **8** | **280** |  |
| **Итого** | | **864** | | | | | | | | | | |
|  | | **Группа СОГ2** | | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | | | | | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | **1 год** | | | | **2год** | | | **3 год** | | |  |
|  |  | Всего | | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | | 10 | - | 8 | 8 | - | 8 | 8 | - | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | 100 | | - | 100 | 90 | - | 90 | 80 | - | 80 | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 62 | | - | 62 | 70 | - | 70 | 94 | - | 94 | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 30 | | - | 30 | 30 | - | 30 | 30 | - | 30 | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Другие виды спорта | 6 | | - | 6 | 6 | - | 6 | 6 | - | 6 | Зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | 6 | | - | 6 | 6 | - | 6 | 2 | - | 2 | Зачет |
| 7 | Инструкторская и судейская практика. | - | | - | - | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 |  |
| 8 | Контрольные нормативы | 2 | |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| **Всего за год** | | 216 | | 10 | 206 | **216** | 10 | 208 | **216** | 10 | 208 |  |
| **Итого** | | **648** | | | | | | | | | | |

**Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название спортивного этапа | СОГ 1 | СОГ 2 |
| Минимальное количественный состав занимающихся | 12 | 12 |

* 1. **Содержание программы**

**Первый год обучения.**

**Раздел 1.« Теоретическая подготовка»**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Понятие и задачи общей физической подготовки. Виды упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Гигиена спортсмена.

*Практика:* Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости

**Раздел 3**. **Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Понятие специальной физической подготовки. Задачи. Виды упражнений. Методы. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Разучивание и освоение специальных упражнений для развития силы, быстроты, координации, выносливости. Имитационные упражнения, индивидуально.

**Раздел 4.**Технико – тактическая. Теория: История лыжных гонок. Терминология (команды, названия базовых элементов, формальных упражнений). Техника выполнения формальных комплексов. Техника выполнения лыжных ходов. Специальное оборудование. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Изучение и освоение базовой техники: стойки, спуски, подъёмы, скольжение. Подготовительные имитационные упражнения Передвижения.

**Раздел 5**. **Участие в соревнованиях**.

*Практика:* Участие в спортивных состязаниях.

**Раздел 6**. **Система контроля и зачетные требования.**

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов, техническая аттестация.

**Раздел 7**. **Другие виды спорта спортивные и подвижные игры.**

*Теория*: Изучение правил и освоение спортивных и подвижных игр.

*Практика*: Подвижные игры (третий лишний, салки и др.). Игры с мячом (баскетбол,пионербол, футбол и др.). Игры в касания и теснения. Легкая атлетика. Плавание.

**Второй год обучения**

**Раздел 1. « Теоретическая подготовка»**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. *Теория:* Основные правила техники безопасности. Требования к одежде на занятиях. Правила поведения на соревнованиях.

**Раздел 2.Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Понятие и задачи общей физической подготовки. Виды упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Гигиена спортсмена.

*Практика:* Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах. Упражнения на развитие гибкости.

**Раздел 3.Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Понятие специальной физической подготовки. Задачи. Виды упражнений. Методы. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Разучивание и освоение специальных упражнений для развития силы, быстроты, координации, выносливости. Имитационные упражнения, индивидуально.

**Раздел 4.Технико - тактическая подготовка.**

*Теория:* лыжных гонок. Терминология структуры лыжных ходов. Техника выполнения лыжных ходов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Изучение и освоение базовой техники: стойки, спуски, подъёмы, скольжение. Подготовительные имитационные упражнения. Передвижения.

**Раздел 5.Участие в соревнованиях.**

*Практика:* Участие в соревнованиях,

**Раздел 6. Инструкторская и судейская практика.**

*Теория:* Правила соревнований. Дисциплины. Правила судейства. Этикет, спортивное поведение.

*Практика:* Изучение правил судейства, Судейство на соревнованиях.

**Раздел 7. Система контроля и зачетные требования.**

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов.

**Раздел 8.** Другие виды спорта,спортивные и подвижные игры.

*Теория:* Изучение правил и освоение спортивных и подвижных игр.

*Практика*: Подвижные игры, эстафеты. Игры с мячом ( баскетбол, пионербол, футбол и др.) Легкая атлетика. Плавание. Туризм.

**Третий год обучения**

**Раздел 1.« Теоретическая подготовка»**

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. *Теория:* Основные правила техники безопасности. Требования к одежде на занятиях. Правила поведения на соревнованиях.

**Раздел 2.Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Понятие и задачи общей физической подготовки. Виды упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Гигиена спортсмена.

*Практика:* Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах. Упражнения на развитие гибкости.

**Раздел 3.Специальная физическая подготовка**.

*Теория:* Понятие специальной физической подготовки. Задачи. Виды упражнений. Методы. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Разучивание и освоение специальных упражнений для развития силы, быстроты, координации, выносливости. Имитационные упражнения, индивидуально.

**Раздел 4.Техническая и тактическая подготовка.**

*Теория:* лыжных гонок. Терминология структуры лыжных ходов. Техника выполнения лыжных ходов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Изучение и освоение базовой техники: стойки, спуски, подъёмы, скольжение. Подготовительные имитационные упражнения. Передвижения.

**Раздел 5.Участие в соревнованиях.**

*Практика:* Участие в соревнованиях,

**Раздел 6.Инструкторская и судейская практика.**

*Теория:* Правила соревнований. Дисциплины. Правила судейства. Этикет, спортивное поведение.

*Практика:* Изучение правил судейства, Судейство на соревнованиях.

**Раздел 7.Система контроля и зачетные требования.**

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов.

**Раздел 8.** Другие виды спорта спортивные и подвижные игры.

*Теория:*Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

*Практика*: Легкая атлетика: упражнения в беге, прыжках и метаниях.Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите.

1. **Календарный учебный график программы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Сроки реализации | Количество учебных недель | Всего академических часов в период освоения | Количество часов в неделю | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин) |
| СОГ-1 | с 1.09.2024 -31.05.2027 | 108 | 864 | 8 | 4раза в неделю по 2 часа |
| СОГ-2 | с 1.09.2024 -31.05.2027 | 108 | 648 | 6 | 3раза в неделю по 2 часа |

**4**.**Формы контроля**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится Приём контрольных нормативов проводится в сентябре тренером-преподавателем. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, приём контрольных нормативов проводится в мае для перевода на следующий год обучения, а также принять участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях:

- Внутришкольные и муниципальные соревнования по лыжным гонкам.

- Муниципальные и региональные соревнования по лыжным гонкам.

- Региональные соревнования по лыжным гонкам.

**5. Оценочный материал**

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Мониторинг проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники.

*Методы проведения мониторинга:*

Наблюдение – это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

*Контрольные испытания*:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП;

- выполнение установленных контрольных упражнений по СФП;

- систематический анализ пройденных комплексов по видам.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в завершении программы.

По итогам реализации программы тренер-преподаватель, основываясь на анализ оценки уровня физической подготовленности занимающихся, переводит детей на следующий этап.

**6.Контрольные нормативы**

**6.1. Общая физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (5-8 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 6,2 | 6,0 | 6,8 | 6,7 | 7,1 | 6,9 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 140 | 115 | 120 | 105 | 110 |
| **3** | Бег на лыжах 1 км (мин, с) | 8.30 | 8.00 | 9.30 | 9.00 | 11.00 | 10.15 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 6.00 | 5.20 | 7.05 | 6.40 | 7.35 | 7.10 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 11/17 | 4 | 6/10 | 3 | 4/7 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (9-10 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,6 | 5,4 | 6,2 | 6,0 | 6,4 | 6,2 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 130 | 140 | 120 | 130 |
| **3** | Бег на лыжах 1 км (мин, с) | 7.30 | 6.45 | 8.20 | 7.45 | 10.00 | 8.15 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 5.10 | 4.50 | 6.20 | 5.50 | 6.30 | 6.10 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 13/22 | 5 | 7/13 | 3 | 5/10 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (11-12лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,3 5,1 5,8 5,5 6,0 5,7 | 5,1 | 5,8 | 5,5 | 6,0 | 5,7 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 180 | 145 | 160 | 135 | 150 |
| **3** | Бег на лыжах 12км (мин, с) | 13.30 | 12.30 | 14.40 | 13.50 | 15.00 | 14.10 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 7.14 | 6.50 | 8.29 | 8.05 | 8.55 | 8.20 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 14/28 | 7 | 9/18 | 4 | 713 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (13-15 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,5 | 5,1 | 5,8 | 5,5 | 6,0 | 5,7 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 183 | 150 | 165 | 140 | 155 |
| **3** | Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.30 | 18.30 | 21.30 | 20.30 | 22.30 | 21.30 |
| **4** | Бег 1000 м (мин) | 11.40 | 10.30 | 12.10 | 11.30 | 13.50 | 13.10 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 15/26 | 9 | 10/24 | 6 | 8/20 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (16-18 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | 5,4 | 5,0 | 5,7 | 5.4 | 6,0 | 5,7 |
| **2** | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | 155 | 170 | 145 | 160 |
| **3** | Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 18.30 | 17.30 | 20.30 | 19.30 | 21.00 | 20.30 |
| **4** | Бег 2000 м (мин) | 11.20 | 10.00 | 12.00 | 11.20 | 13.40 | 13.00 |
| **5** | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.) | 16/30 | 10 | 11/27 | 7 | 9/22 | 5 |

**Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

**Прыжок в длину с места** (для оценки взрывной силы).

**Бег 1000-2000 м** (для оценки выносливости)

**6.2.Контрольные нормативы.**

**Специальная физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (5-8 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | **Классический ход 1 км** |  | 8:00 |  | 9:00 |  | 10:15 |
| **2** | **Классический ход 1 км** | 8:30 |  | 9:30 |  |  | 11:00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (9-10лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | **Классический ход 1км** |  | 6:45 |  | 7:45 |  | 8:15 |
| **2** | **Классический ход 1 км** | 7:30 |  | 8:20 |  | 10:00 |  |
| **3** | **Коньковый ход 1 км** |  | 6.00 |  | 6.45 |  | 7.00 |
| **4** | **Коньковый ход 1 км** | 7.00 |  | 7.30 |  | 8.00 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (11-12 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | **Классический ход 2 км** |  | 12:30 |  | 13:50 |  | 14:10 |
| **2** | **Классический ход 2 км** | 13:30 |  | 14:40 |  | 15:00 |  |
| **3** | **Коньковый ход 2 км** | 12.00 |  | 12.30 |  | 13.00 |  |
| **4** | **Коньковый ход 2 км** |  | 11.00 |  | 11.30 |  | 12.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (13-15 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | **Классический ход 5 км** |  | 27:00 |  | 29:15 |  | 30:00 |
| **2** | **Классический ход 3 км** | 19:30 |  | 22:30 |  | 22:30 |  |
| **3** | **Коньковый ход 5 км** |  | 25.00 |  | 26.15 |  | 27.30 |
| **4** | **Коньковый ход 3 км** | 17.00 |  | 17.15 |  | 18.00 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленности Девочки / мальчики (16-18 лет) | | | | | |
| высокий | | средний | | низкий | |
| **1** | **Классический ход 5 км** |  | 24:00 |  | 26:10 |  | 27:30 |
| **2** | **Классический ход 3 км** | 17:00 |  | 19:00 |  | 20:00 |  |
| **3** | **Коньковый ход 5 км** |  | 15.00 |  | 15.30 |  | 19.00 |
| **4** | **Коньковый ход 3 км** | 13.00 |  | 14.30 |  | 15.00 |  |

Результат оценивается по быстроте передвижения на лыжах

**6.3.Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | 6-8  лет | 9-10  лет | 11  лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| 1. | Техника скользящего шага | зачет | зачет | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Техника выполнения классических ходов | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 3. | Техника выполнения конькового хода | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 4. | Техника подъемов и спусков | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

* 1. Скользящий шаг – это основа лыжного передвижения, проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе.
  2. Все способы передвижения на лыжах состоят из отдельных элементов. К основным элементам передвижения относятся: отталкивание лыжами, скольжение, перекат, подседание, отталкивание палками, маховые движения при выносе ноги с лыжей или руки с палкой.
  3. Исходя из названия этой техники, можно догадаться, что ее исполнение предполагает имитирование бега на коньках. Спортсмен поочередно опирается на обе лыжи, но отталкивается от снежной поверхности внутренней их стороной. Почти всегда ноги пребывают в различных областях.

**Вопросы по теоретической подготовке:**

1. История лыжного спорта СССР и России.
2. Размеры лыж и палок для классического и конькового хода.
3. Типы соревнований.
4. Какие физические качества помогает в лыжном спорте.
5. Режим дня учащегося, занимающегося спортом.
6. Вредные привычки и их профилактика.

**7. Техника безопасности при проведении занятий.**

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, роликовым конькам, футболу, при проведении спортивных соревнований.

**8.Рабочая программа по лыжным гонкам.**

**8.1.Рабочая программа по лыжным гонкам первого года обучения.**

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей лыжному спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по лыжным гонкам.  
 Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 3 года ( 1512 часов ) непосредственной работы в условиях спортивной школы.

**Цель программы:**

Увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьноговозраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
2. Сформировать представления об виде спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
3. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;

**Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

**Развивающие:**

1. Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
2. Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

**Планируемые результаты первого года обучения**

*Предметные*: В результате освоения содержания программного материала первого года обучения, обучающиеся

*будут знать:*

1. о способах и особенностях движений и передвижений;

2.о технике безопасности и причинах травматизма на занятиях;

3.о технике выполнения некоторых лыжных ходов.

будут уметь:

1.выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

2.выполнять лыжные ходы первого года обучения:

*Метапредметные:*

1.расширен кругозор об особенностях лыжного спорта.

2.развиты специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость)для успешного овладения навыками лыжных гонок.

*Личностные:*

1.поддержание стойкого интереса к занятиям через разнообразныевиды деятельности.

2.проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**Календарно-тематическое планирование занятий** (Приложение 1).

**Учебный план первого года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Группа СОГ 1** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | **8** | **8** | **-** | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **126** | **-** | **126** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **100** | **-** | **100** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **36** | **-** | **36** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Другие виды спорта | **10** | **-** | **10** | Зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | **6** | **-** | **6** | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | **2** | **-** | **2** | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 288 | | | |
|  | |  | | | |
| **Группа СОГ 2** | | | | | |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | 106 | - | 106 | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет. |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 64 | - | 64 | Показ, контроль. Зачет. |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет |
| 5. | Другие виды спорта | 6 | - | 6 | зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 216 | | | |

**8.2.Рабочая программа по лыжным гонкам второй год обучения.**

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей лыжному спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по лыжным гонкам.  
 Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 36 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

**Цель программы:**

Увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьноговозраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1.Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;

2.Сформировать представления об виде спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

3.Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;

**Воспитательные:**

1.Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2.Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

**Развивающие:**

1.Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;

2.Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

**Планируемые результаты второго года обучения**

*Предметные:* В результате освоения содержания программного материала второго года обучения, обучающиеся

будут знать:

1.о способах и особенностях движений и передвижений;

2.о правильном формировании понятий техники лыжных ходов

3. о правилах проведения соревнований по лыжным гонкам.

будут уметь:

1.выполнять комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;

2. выполнять технические элементы лыжных ходов

*Метапредметные:*

1. развиты специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость, сила) для успешного овладения навыками лыжного спорта

2.развиты навыки продуктивного использования интернеттехнологий

. *Личностные:*

1. всестороннее развитие физических качеств, укрепление здоровья средствами лыжного спорта.закаливание организма;

2.проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Группа СОГ 1** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | **8** | **-** | **8** | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **106** | **-** | **106** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **120** | **-** | **120** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **36** | **-** | **36** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Другие виды спорта | **10** | **-** | **10** | Зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | **6** | **-** | **6** | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | **2** | **-** | **2** | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 288 | | | |
|  | |  | | | |
| **Группа СОГ 2** | | | | | |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | 92 | - | 92 | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет. |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 72 | - | 72 | Показ, контроль. Зачет. |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет |
| 5. | Другие виды спорта | 6 | - | 6 | зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 216 | | | |

**8.3.Рабочая программа по лыжным гонкам третьего года обучения.**

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей лыжному спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по лыжным гонкам.  
 Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 36 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

**Цель программы:**

Увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьноговозраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1.Ознакомить детей с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;

2.Сформировать представления об виде спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

3.Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;

**Воспитательные:**

1.Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2.Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;

**Развивающие:**

1.Формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;

2.Способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей)

**Планируемые результаты третьего года обучения**

*Предметные:* В результате освоения содержания программного материала третьего года обучения, обучающиеся

будут знать:

1. нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам, а также условий выполнения этих норм;

2. о правилах проведения соревнований по лыжным гонкам, поведения спортсмена на лыжне, работы судей.

Обучающиеся

будут уметь:

1.выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

2.выполнять основных техник лыжных ходов

3. соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*Метапредметные:*

1. повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

2.развиты специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками лыжных ходов.

*Личностные:*

1. всестороннее развитие физических качеств, укрепление здоровья средствами лыжного спорта, закаливание организма;

**Учебный план третьего года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Группа СОГ 1** | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | **8** | **-** | **8** | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | **86** | **-** | **86** | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **140** | **-** | **140** | Показ, контроль. Зачет |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | **36** | **-** | **36** | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет. |
| 5. | Другие виды спорта | **10** | **-** | **10** | Зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | **6** | **-** | **6** | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | **2** | **-** | **2** | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 288 | | | |
|  | |  | | | |
| **Группа СОГ 2** | | | | | |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - | Беседа, рассказ. |
| 2. | Общая физическая подготовка | 86 | - | 86 | Контроль выполнения задания. Качество и уровень выполнения. Зачет. |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 78 | - | 78 | Показ, контроль. Зачет. |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 | Контроль качества выполнения технических элементов, зачет |
| 5. | Другие виды спорта | 6 | - | 6 | зачет |
| 6. | Участие в соревнованиях | 2 | - | 2 | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| **Итого:** | | 216 | | | |

**Календарно- тематическое планирование занятий** (Приложение 1).

**9. Рабочая программа воспитательной работы**

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» являются:- Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- "Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов" (утв. Президентом РФ 03.04.2012);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

- Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Закон Тюменской области от 06.10.2000 N 205 «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 13.01.01 №244 «О профилактике наркомании и токсикомании в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 3.05.2002 №15 «О дополнительных мерах по защите нравственности и здоровья детей в Тюменской области»;

- Закон ТО от 7.05.1998 № 24 «О защите прав ребенка»;

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

- Приказ Рособрнадзора от 29.05.2014 N 785 (ред. от 27.11.2017) "Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления на нем информации".

- Национальный проект «Образование»Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

Федеральный проект «Социальная активность»;

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работыДЮСШ «Спринт»» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

**Цель:** Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции.
2. Развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.
3. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.
4. Формирование и пропаганда здорового образа жизни.
5. Работа с родителями.
6. Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
7. Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность отделения лыжные гонки (организация и проведение открытых занятий для родителей).

**Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения**

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

**Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:**

* ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
* желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
* уважительное отношение к представителям всех национальностей;
* знание государственных праздников, их значения в истории страны;
* умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
* социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
* понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
* понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общений и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
* понимание необходимости самодисциплины;
* понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

**Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:**

* позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
* позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
* умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
* умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
* самоопределение в области своих познавательных интересов;
* сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
* позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

**Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:**

* ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
* осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
* понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
* формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
* умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
* соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

**Ценностные ориентиры воспитательной работы:**любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

**Календарный план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.** |
|  |  |
| Сентябрь | «Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог |
| Октябрь | Конкурс рисунков « Мой край родной» |
| Ноябрь | Анкетирование « Я и семья» |
| Декабрь | Встреча с духовно служителем в Свято Троицком храме. |
| Январь | Экскурсия в Рождество. |
| Февраль | История дня защитников отечества» -беседа, А, ну-ка мальчики. |
| Март | Поздравление девочек и мам с праздником 8 марта. |
| Апрель | Организация профилактических мероприятий:  «Всемирный день здоровья» (7апреля) |
| Май | Участие в акции «Георгиевская ленточка» Рисунки, посвященные 9 мая.  Всероссийские уроки: Урок Победы |
| **Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация** | |
|  |  |
| Сентябрь | День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа |
| Октябрь | День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления. |
| Ноябрь | День профессионального самоопределения « День милиции»- беседа с инспектором. |
| Декабрь | День профессионального самоопределения « Международный день гражданской авиации»- видеоролик. |
| Январь | День профессионального самоопределения « День спасателя»- - беседа |
| Февраль | День профессионального самоопределения «День Российской науки. |
| Март | День профессионального самоопределения « День работников органов наркоконтроля России » рисунки мы против наркотиков |
| Апрель | Беседа: Международный день интернета |
| Май | День профессионального самоопределения день связиста.беседа |
| **Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)** | |
|  |  |
| Сентябрь | Беседа: Основы здорового образа жизни |
| Октябрь | Беседа « Ваше здоровье в ваших руках» |
| Ноябрь | Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика |
| Декабрь | Организация профилактических мероприятий: · «Всемирный день здоровья» |
| Январь | Беседа: Основы здорового образа жизни |
| Февраль | Беседа « Ваше здоровье в ваших руках» |
| Март | Беседа: о правильном питании. |
| Апрель | «Всемирный день здоровья» веселые старты |
| Май | Организация профилактических мероприятий: Беседа о вреде алкоголя. |

**Антидопинговая работа.**

В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга. Основной целью проведения антидопинговых мероприятий образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний, обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися. В ходе реализации дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;

- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;

- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

**План антидопинговой работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Наименование темы** |
| Сентябрь | Психологические последствия допинга. |
| Октябрь | Допинг и его пагубные последствия |
| Ноябрь | Как выявляют допинг? |
| Декабрь | Какое наказание за употребление? |
| Январь | Чем опасен допинга? |
| Февраль | Допинг и зависимое поведение. |
| Март | Как выявляют допинг? |
| Апрель | Наказания за нарушение антидопинговых правил. |
| Май | Список запрещенных медикаментов для спортсмена |

**10.Материально техническое обеспечение предусматривает:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Гимнастические маты | 5 |
| 2 | Гимнастические коврики | 16 |
| 3 | Скакалки | 16 |
| 4 | Набивные мячи | 16 |
| 5 | Баскетбольные мячи | 3 |
| 6 | Футбольные мячи | 3 |
| 7 | Лыжи классические | 16 |
| 8 | Лыжи коньковые | 16 |
| 9 | Палки лыжные для классического хода | 16 |
| 10 | Палки лыжные для конькового хода | 16 |
| 11 | Ботинки лыжные | 16 |

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

**11. Кадровое обеспечение**

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по **лыжным гонкам** реализует тренер-преподаватель по лыжным гонкам, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н).

**13. Список литературы**

1. Реализация приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. Информационно-методический сборник регионального модельного центра. / Автор-составитель С. В. Хохлова. Выпуск № 1. – Тюмень: Тюменский издательский дом, 2017. – 108 с.

2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ-Воронеж: И. П. Лакоценина Н.А., 2012. - 176 с.

3. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры-эстафеты/ Е.К. Воронова. - Волгоград: Учитель, 2012. - 127 с.

4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: Ва-ко, 2014.

5. Дружинин В.Е. Психическое здоровье детей. – М., 2002 г.

6. Змановский Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый школьник» - М. 1996

7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение, 1989 г.

8. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. - 432 с.

9.Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000 г.

10. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В., Развитие двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. – Ч. 1;2. – М. 1999 г.

11. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов / М.Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003 г.

12. Любомирский Л.Е., Возрастные особенности движений детей и подростков. – М. 1979 г.

13.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2012. – 112 с.

14. Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮСШОР, автор Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

15. Примерная программа по баскетболу для ДЮСШ и СДЮСШОР, автор Портнов Ю.М.. Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. - М.: «Советский спорт», 2008 г.

*Приложение 1.*

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий**

**группа СОГ-1 первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретическиеподготовка.** | | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История лыжного спорта СССР и России. | | | **2** | **2** | **-** |  |
| **4** | Техника лыжных ходов, спусков , подъемов. | | | **4** | **4** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | | **25** | **-** | **25** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости черезкросс.ОФП | | | **26** | **-** | **26** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Кросс,ОФП(круговаятренировка) | | | **25** | **-** | **25** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности,ОРУ | | | **25** | **-** | **25** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальной выносливости.Кросс-  поход.ОФП | | | **25** | **-** | **25** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико - тактичесая подготовка** | | | | | | | | | |
| **10** | | Техника классических лыжных ходов ( попеременно двушажный, одношажный, безшажный) | | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | Техника конькового лыжного хода (попеременно двушажный, одношажный, горного хода) | | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | Техникапреодоленияподъемовклассическим ходом.Горнолыжнаяподготовка | | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | Техникапреодоленияподъемовконьковым ходом.Горнолыжнаяподготовка | | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | Техника спусков , преодоление виражей, поворотов. | | **8** | **2** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| **15** | | | Кросс, Шаговаяимитацияполыжномукругу. Упражнениябезпалок, с палками.  Прыжковые имитационные упражнения.  Многоскоки. | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | | Лыжероллеры работа  Над техникой  свободного хода. | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | | Лыжероллеры изучение техники свободного хода техникисвободногохода изучение техникисвободногохода | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | | Лыжероллеры работа над техникой классических ходов. | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | | Лыжная подготовка работа над  техникойклассическогохода. | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | | Лыжная подготовка техникиконьковогохода.  Силоваяподготовка. | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | | Лыжнаяподготовка техника свободный ход | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | | Лыжнаяподготовка.Развитие  специальнойвыносливости. Прокат. | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | | Работанад координацией,  классический ход. | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | | Работанад координацией, свободный – коньковый ход. | **10** | **-** | **10** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | | **2** | **-** | **2** | Наблюдение | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол,пионербол, футбол и др.). | | **2** | **-** | **2** | Наблюдение |
| **26** | | Легкая атлетика | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение |
| **27** | | Плавание. | | **3** | **-** | **3** | Наблюдение |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | | **4** | **-** | **4** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствии с региональным календарным планом | | **2** | **-** | **2** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | | |
| **30** | | Сдача контрольно-переводных нормативов | | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | | **288** | **19** | **269** |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий**

**группа СОГ-2 первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретическиеподготовка.** | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История лыжного спорта СССР и России. | | **1** | **1** | **-** |  |
| **4** | Техника лыжных ходов, спусков , подъемов. | | **5** | **5** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | **20** | **-** | **20** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости черезкросс.ОФП | | **26** | **-** | **26** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Кросс,ОФП(круговаятренировка) | | **20** | **-** | **20** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности,ОРУ | | **20** | **-** | **20** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальнойвыносливости.Кросс-  поход.ОФП | | **20** |  |  | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико – тактическая подготовка** | | | | | | | | |
| **10** | | Техника классических лыжных ходов ( попеременно двушажный, одношажный, безшажный) | **6** | **4** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | Техника конькового лыжного хода (попеременно двушажный, одношажный, горного хода) | **6** | **4** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | Техникапреодоленияподъемовклассическим ходом.Горнолыжнаяподготовка | **6** | **4** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | Техникапреодоленияподъемовконьковым ходом.Горнолыжнаяподготовка | **6** | **4** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | Техника спусков , преодоление виражей, поворотов. | **6** | **4** | **2** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | |
| **15** | | Кросс, Шаговаяимитацияполыжномукругу. Упражнениябезпалок, с палками.  Прыжковые имитационные упражнения.  Многоскоки. | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | Лыжероллеры работа  Над техникой  свободного хода. | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | Лыжероллеры изучение техники свободного хода техникисвободногохода изучение техникисвободногохода | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | Лыжероллеры работа над техникой классических ходов. | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | Лыжная подготовка работа над  техникойклассическогохода. | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | Лыжная подготовка техникиконьковогохода.  Силоваяподготовка. | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | Лыжнаяподготовка техника свободный ход | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | Лыжнаяподготовка.Развитие  специальнойвыносливости. Прокат. | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | Работанад координацией,  классический ход. | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | Работанад координацией, свободный – коньковый ход. | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | **1** | **-** | **1** | Наблюдение, | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол,пионербол, футбол и др.). | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **26** | | Легкая атлетика | **1** | **-** | **1** | Наблюдение, |
| **27** | | Плавание. | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | **3** | **-** | **3** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствий с календарём соревнований в внутри группы СОГ2 | **3** | **-** | **3** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | |
| **30** | | Сдача контрольно-переводных нормативов | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | **216** | **19** | **197** |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий**

**группа СОГ-1второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретическиеподготовка.** | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История лыжного спорта СССР и России. | | **1** | **1** | **-** |  |
| **4** | Техника лыжных ходов, спусков , подъемов. | | **5** | **5** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | **21** | **-** | **21** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости черезкросс.ОФП | | **22** | **-** | **22** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Кросс,ОФП(круговаятренировка) | | **21** | **-** | **21** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности,ОРУ | | **21** | **-** | **21** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальной выносливости.Кросс-  поход.ОФП | | **21** | **-** | **21** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико- тактическая подготовка** | | | | | | | | |
| **10** | | Техника классических лыжных ходов ( попеременно двушажный, одношажный, безшажный) | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | Техника конькового лыжного хода (попеременно двушажный, одношажный, горного хода) | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | Техникапреодоленияподъемовклассическим ходом.Горнолыжнаяподготовка | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | Техникапреодоленияподъемовконьковым ходом.Горнолыжнаяподготовка | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | Техника спусков , преодоление виражей, поворотов. | **8** | **2** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | |
| **15** | | Кросс, Шаговаяимитацияполыжномукругу. Упражнениябезпалок, с палками.  Прыжковые имитационные упражнения.  Многоскоки. | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | Лыжероллеры работа  Над техникой  свободного хода. | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | Лыжероллеры изучение техники свободного хода техникисвободногохода изучение техникисвободногохода | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | Лыжероллеры работа над техникой классических ходов. | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | Лыжная подготовка работа над  техникойклассическогохода. | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | Лыжная подготовка техникиконьковогохода.  Силоваяподготовка. | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | Лыжнаяподготовка техника свободный ход | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | Лыжнаяподготовка.Развитие  специальнойвыносливости. Прокат. | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | Работанад координацией,  классический ход. | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | Работанад координацией, свободный – коньковый ход. | **12** | **-** | **12** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | **1** | **-** | **1** | Наблюдение, | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол,пионербол, футбол и др.). | **1** | **-** | **1** | Наблюдение, |
| **26** | | Легкая атлетика | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **27** | | Плавание | **2** |  | **2** | Наблюдение, |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | **4** | **-** | **4** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствии с региональным календарным планом | **2** | **-** | **2** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | |
| **30** | | Сдача контрольно-переводных нормативов | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | **288** | **19** | **269** |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий**

**группа СОГ-2второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретическиеподготовка.** | | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История лыжного спорта СССР и России. | | | **1** | **1** | **-** |  |
| **4** | Техника лыжных ходов, спусков , подъемов. | | | **5** | **5** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости черезкросс.ОФП | | | **19** | **-** | **19** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Кросс,ОФП(круговаятренировка) | | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности,ОРУ | | | **19** | **-** | **19** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальной выносливости.Кросс-  поход.ОФП | | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико – тактическая подготовка** | | | | | | | | | |
| **10** | | | Техника классических лыжных ходов ( попеременно двушажный, одношажный, безшажный) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | | Техника конькового лыжного хода (попеременно двушажный, одношажный, горного хода) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | | Техникапреодоленияподъемовклассическим ходом.Горнолыжнаяподготовка | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | | Техникапреодоленияподъемовконьковым ходом.Горнолыжнаяподготовка | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | | Техника спусков , преодоление виражей, поворотов. | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специально физическая подготовка** | | | | | | | | | |
| **15** | | Кросс, Шаговаяимитацияполыжномукругу. Упражнениябезпалок, с палками.  Прыжковые имитационные упражнения.  Многоскоки. | | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | Лыжероллеры работа  Над техникой  свободного хода. | | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | Лыжероллеры изучение техники свободного хода техникисвободногохода изучение техникисвободногохода | | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | Лыжероллеры работа над техникой классических ходов. | | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | Лыжная подготовка работа над  техникойклассическогохода. | | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | Лыжная подготовка техникиконьковогохода.  Силоваяподготовка. | | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | Лыжнаяподготовка техника свободный ход | | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | Лыжнаяподготовка.Развитие  специальнойвыносливости. Прокат. | | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | Работанад координацией,  классический ход. | | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | Работанад координацией, свободный – коньковый ход. | | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | | **1** | **-** | **1** | Наблюдение, | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол,пионербол, футбол и др.). | | **1** | **-** | **1** | Наблюдение, |
| **26** | | Легкая атлетика | | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **27** | | Плавание | | **2** |  | **2** | Наблюдение, |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | | **4** | **-** | **4** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствий с календарём соревнований в внутри группы СОГ2 | | **2** | **-** | **2** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | | |
| **30** | Сдача контрольно-переводных нормативов | | | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | | **216** | **19** | **197** |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий**

**группа СОГ-1третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретическиеподготовка.** | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История лыжного спорта СССР и России. | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **4** | Техника лыжных ходов, спусков , подъемов. | | **5** | **5** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | **16** | **-** | **16** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости черезкросс.ОФП | | **19** | **-** | **19** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Кросс,ОФП(круговаятренировка) | | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности,ОРУ | | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальной выносливости.Кросс-  поход.ОФП | | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико – тактическая подготовка** | | | | | | | | |
| **10** | | Техника классических лыжных ходов ( попеременно двушажный, одношажный, безшажный) | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | Техника конькового лыжного хода (попеременно двушажный, одношажный, горного хода) | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | Техникапреодоленияподъемовклассическим ходом.Горнолыжнаяподготовка | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | Техникапреодоленияподъемовконьковым ходом.Горнолыжнаяподготовка | **7** | **2** | **5** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | Техника спусков , преодоление виражей, поворотов. | **8** | **2** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специально физическая подготовка** | | | | | | | | |
| **15** | | Кросс, Шаговаяимитацияполыжномукругу. Упражнениябезпалок, с палками.  Прыжковые имитационные упражнения.  Многоскоки. | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | Лыжероллеры работа  Над техникой  свободного хода. | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | Лыжероллеры изучение техники свободного хода техникисвободногохода изучение техникисвободногохода | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | Лыжероллеры работа над техникой классических ходов. | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | Лыжная подготовка работа над  техникойклассическогохода. | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | Лыжная подготовка техникиконьковогохода.  Силоваяподготовка. | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | Лыжнаяподготовка техника свободный ход | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | Лыжнаяподготовка.Развитие  специальнойвыносливости. Прокат. | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | Работанад координацией,  классический ход. | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | Работанад координацией, свободный – коньковый ход. | **14** | **-** | **14** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | **1** | **-** | **1** | Наблюдение, | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол,пионербол, футбол и др.). | **1** | **-** | **1** | Наблюдение, |
| **26** | | Легкая атлетика | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **27** | | Плавание | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | **4** | **-** | **4** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствии с региональным календарным планом | **2** | **-** | **2** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | |
| **30** | | Сдача контрольно-переводных нормативов | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | **288** | **11** | **277** |  |  | |

**Календарно-тематическое планирование тренировочных занятий**

**группа СОГ-2третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | | **Трудоёмкость**  **(количество академических часов)** | | | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **В очном формате** | **В дистанционном формате** | |
| **Теоретическиеподготовка.** | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на занятиях. | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры. | |
| **2** | Основные правила техники безопасности. Требования к одежде и личной гигиене на занятиях | | **1** | **1** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **3** | История лыжного спорта СССР и России. | | **1** | **1** | **-** |  |
| **4** | Техника лыжных ходов, спусков , подъемов. | | **5** | **5** | **-** | Беседа, рассказ. |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | |
| **5** | Изучение и освоение упражнений и комплексов упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие гибкости | | **15** | **-** | **15** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **6** | Развитие общей выносливости черезкросс.ОФП | | **19** | **-** | **19** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **7** | Кросс,ОФП(круговаятренировка) | | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **8** | Длительная тренировка кросс по  пересеченнойместности,ОРУ | | **17** | **-** | **17** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **9** | Развитиеобщей и специальной выносливости.Кросс-  поход.ОФП | | **18** | **-** | **18** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Технико – тактическая подготовка** | | | | | | | | |
| **10** | | Техника классических лыжных ходов ( попеременно двушажный, одношажный, безшажный) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **11** | | Техника конькового лыжного хода (попеременно двушажный, одношажный, горного хода) | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **12** | | Техникапреодоленияподъемовклассическим ходом.Горнолыжнаяподготовка | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **13** | | Техникапреодоленияподъемовконьковым ходом.Горнолыжнаяподготовка | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **14** | | Техника спусков , преодоление виражей, поворотов. | **6** | **2** | **4** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | |
| **15** | | Кросс, Шаговаяимитацияполыжномукругу. Упражнениябезпалок, с палками.  Прыжковые имитационные упражнения.  Многоскоки. | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **16** | | Лыжероллеры работа  Над техникой  свободного хода. | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **17** | | Лыжероллеры изучение техники свободного хода техникисвободногохода изучение техникисвободногохода | **7** | **-** | **7** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **18** | | Лыжероллеры работа над техникой классических ходов. | **6** | **-** | **6** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **19** | | Лыжная подготовка работа над  техникойклассическогохода. | **9** | **-** | **9** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **20** | | Лыжная подготовка техникиконьковогохода.  Силоваяподготовка. | **9** | **-** | **9** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **21** | | Лыжнаяподготовка техника свободный ход | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **22** | | Лыжнаяподготовка.Развитие  специальнойвыносливости. Прокат. | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **23** | | Работанад координацией,  классический ход. | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |
| **24** | | Работанад координацией, свободный – коньковый ход. | **8** | **-** | **8** | Наблюдение, анализ исполнения |  | |
| **Другие виды спорта** | | | | | | | | |
| **24** | | Подвижные игры с предметами и без | **1** | **-** | **1** | Наблюдение, | Выполнение контрольных испытаний производится посредством предоставления фото/видеоотчетов на электронную почту либо в мессенджеры | |
| **25** | | Спортивные игры с мячом (баскетбол,пионербол, футбол и др.). | **1** | **-** | **1** | Наблюдение, |
| **26** | | Легкая атлетика | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **27** | | Плавание | **2** | **-** | **2** | Наблюдение, |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | | |
| **28** | | В соответствии с календарным планом муниципального образования | **4** | **-** | **4** | Контроль | |  |
| **29** | | В соответствий с календарём соревнований в внутри группы СОГ2 | **2** | **-** | **2** | Контроль | |  |
| **Контрольные испытания.** | | | | | | | | |
| **30** | | Сдача контрольно-переводных нормативов | **2** | **1** | **1** | Сдача контрольных нормативов |  | |
| **Всего:** | | | **216** | **19** | **197** |  |  | |