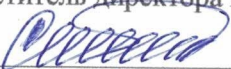


Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся с нарушениями
слуха № 9 г. Иркутска»
(ГОБУ «СКШИ № 9 г. Иркутска»)

РЕКОМЕНДОВАНА:
решением методического совета
ГОБУ «СКШИ №9 г. Иркутска»
Протокол №1 от «27» 08. 2021»

УТВЕРЖДЕНА:
приказом ГОБУ «СКШИ № 9 г.
Иркутска»
№ 125-О от 31.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по ВР



Стрельцова В.И.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"Лыжная подготовка"

Адресат программы: 10-14 лет
Срок реализации: 1год.

Форма обучения: очная
Составитель программы: Хороших
Татьяна Лазаревна, педагог
дополнительного образования
первая КК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа:

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» для детей с ограниченными физическими возможностями (с нарушениями слуха) в возрасте 10-14 лет составлена на основе следующих документов:

1. Приказ Министерства образования от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
2. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года №41 « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
3. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года N 1726-р).
4. Приказ министерства просвещения РФ от 9.11.2018г № 196
5. Устав ГОБУ «СКШИ №9 г. Иркутска».

Учтены особые образовательные потребности детей с ограниченными физическими возможностями нарушения слуха.

Актуальность

Сегодня в физическом воспитании главной задачей является воспитание здорового поколения. Состояние здоровья детей определяет будущее нашего государства. Фундамент крепкого физического здоровья должен закладываться с детства.

Именно в детском возрасте двигательные навыки формируются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит становление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств. В этот же период закладываются основы здорового образа жизни. С детства надо стремиться к физическому совершенству — здоровью, силе, ловкости и красоте.

Уже в начальной школе необходимо формировать навыки здорового образа жизни, создавать условия, при которых дети сами захотели бы заботиться о своем здоровье, учиться сохранять и укреплять его, разбудить в них интерес к занятиям физической культурой..

Одним из эффективных средств физического воспитания являются занятия на свежем воздухе. Передвижение на лыжах доступно детям с самого раннего возраста и эту возможность надо использовать на занятиях физической культуры в начальной школе.

Длительное непрерывное передвижение на лыжах на свежем воздухе в значительной мере способствует закаливанию организма и повышает его сопротивляемость к любым внешним воздействиям. По сравнению с другими видами физических упражнений оздоровительное значение лыжной подготовки исключительно велико. Ведь занятия на лыжах имеют оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение. Передвижение на лыжах способствует развитию всей мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, усилению обмена веществ.

Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений и прежде всего к задержке в речевом развитии. Речь, в свою очередь, выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым влияет на процесс овладения всеми видами двигательных навыков. Глухим школьникам свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее распространенным относятся:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей и проявляется в более старшем возрасте в виде шаркающей походки.

- относительная замедленность овладения двигательными навыками
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия
- относительно низкий уровень развития ориентирования в пространстве
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими.
- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы.

Отличительные особенности программы

Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений и прежде всего к задержке в речевом развитии. Речь, в свою очередь, выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым влияет на процесс овладения всеми видами двигательных навыков. Глухим школьникам свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее распространенным относятся:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей и проявляется в более старшем возрасте в виде шаркающей походки.
- относительная замедленность овладения двигательными навыками
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия
- относительно низкий уровень развития ориентирования в пространстве
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими.
- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы.

Обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Задачи программы:

Образовательные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);

- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
 - воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
 - воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
 - воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Иркутску;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

Механизм и условия реализации программы

Адресат программы: для обучающихся с нарушением слуха

Срок и объем освоения программы: 1 год (36 недель)

Режим занятий: внеаудиторная, теоретическая, практическая; занятия проводятся 2 раза в неделю (68 часов).

1.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1.				
1	<u>Кроссовая подготовка</u>	21	1	21	
1.1	Объяснение правил поведения на уроках кроссовой подготовки.		1		
1.2	Специальные беговые упражнения.			1	

1.3	Бег в гору.			1	
1.4	Совершенствование техники бега в гору.			1	
1.5	Сбегание со склона.			1	
1.6	Медленный бег.			1	
1.7	Передвижение по твёрдому неровному грунту.			1	
1.8	Передвижение по травянистому склону прямо и наискось.			1	
1.9	Оценка техники ходьбы и бега по равнине, в гору, с горы.			1	зачет
1.10	Игра в футбол.			1	
1.11	Кросс			1	зачет
1.12	Переменный бег.			1	
1.13	Преодоление полосы препятствий.			1	
1.14	Общеразвивающие упражнения силового характера.			1	
1.15	Бег. Подвижная игра “Волейбол”			1	
1.16	Круговая тренировка.			1	
1.17	Равномерный бег.			1	
1.18	Бег в медленном темпе.			1	
1.19	Круговая тренировка.			1	

1.20	Переменный бег.			1	
1.21	Подвижная игра в волейбол.			1	
	Раздел 2.				
2	<u>Имитация лыжных ходов</u>	11	1	11	
	Имитация однонож-го бесшажного хода.		1	1	
2.1	Одновременный бесшажный ход.			1	
2.2	Имитация одновременного бесшажного хода.			1	Техника выполнения
2.3	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).			1	
2.4	Упражнение Одновременный двухшажный ход.			1	
2.5	С веревочными скакалками, закрепленными за рейку гимнастической стенки выше роста учащегося.			1	
2.6	В парах с гимнастическими палками.			1	
2.7	Поза подседания.			1	
2.8	Поза окончания отталкивания.			1	
2.9	Поза скольжения.			1	
2.10	Поза скольжения с граничными положениями рук.			1	
	Раздел 3.				

3	Лыжная подготовка	18	1	18	
	Повторение строевых приемов с лыжами. Повторение техники скользящего шага. Сообщение теоретических сведений о гигиене лыжника.		1	1	
3.1	Повторение выполнения строевых команд. Совершенствование в технике попеременного двухшажного хода.			1	
3.2	Совершенствование в технике одновременного бесшажного хода. Повторение торможения «плугом».			1	
3.3	Совершенствование в технике одновременного одношажного хода. Повторение торможения «плугом».			1	
3.4	Совершенствование в технике одновременного двухшажного хода. Повторение поворота «плугом».			1	
3.5	Совершенствование в изученных способах ходов. Совершенствование в изученных способах поворотов и торможений.			1	
3.6	Совершенствование в технике попеременного четырехшажного хода. Повторение торможения и поворота «упором».			1	
3.7	Повторение поворотов «упором». Совершенствование в спусках с преодолением препятствий.			1	
3.8	Совершенствование в технике попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Повторение поворота «упором».			1	

3.9	Совершенствование в технике одновременного бесшажного и двухшажного ходов. Повторение поворотов «плугом», «упором».			1	
3.10	Совершенствование в технике попеременных и одновременных ходов. Совершенствование в технике спусков, торможений и подъемов.			1	
3.11	Контрольная тренировка.			1	зачет
3.12	Совершенствование в технике попеременного двухшажного - хода. Обучение повороту на параллельных лыжах.			1	
3.13	Повторение перехода с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход. Совершенствование в повороте на параллельных лыжах.			1	
3.14	Совершенствование в переходе с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход. Повторение перехода с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход. Отработка точности выполнения поворота в конце спуска «плугом» и «упором».			1	
3.15	Проверка техники освоенных лыжных ходов.			1	Зачет
3.16	Совершенствование в переходе с попеременного двухшажного на одновременный двухшажный ход. Повторение перехода с попеременного двухшажного на одновременный бесшажный ход.			1	

	Совершенствование в технике спусков по пересеченным склонам в разных стойках.				
3.17	Повторение переходов с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Совершенствование в спусках по пересеченным склонам.			1	
3.18	Повторение перехода с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный ход. Повторение торможений «упором», «плугом» и подъема скользящим и ступающим шагом.			1	
3.19	Повторение перехода с одновременного двухшажного на попеременный двухшажный ход. Повторение перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Совершенствование в технике выполнения спусков, поворотов, торможений на склонах 7—10°.			1	
3.20	Повторение переходов с одновременных ходов на попеременные хода. Повторение спусков, поворотов, торможений на склонах 10—12°.			1	
3.21	Совершенствование в технике перехода с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование в технике поворотов «упором» и «плугом».			1	
3.22	Совершенствование в технике попеременных и одновременных ходов в условиях равнинной и сильно пересеченной местности.			1	
3.23	Совершенствование в поворотах на			1	

	параллельных лыжах «упором» и прохождение неровностей. 2. Совершенствование в подъемах на крутые склоны в разных темпах.				
3.24	Совершенствование в технике попеременных и одновременных ходов на ровной лыжне и сильно пересеченной местности.			1	
3.25	Прохождение дистанции в медленном темпе.			1	
3.26	Контрольная тренировка.			1	Контроль на результат на трассе 1 км.
3.27	Совершенствование в технике поворотов. Тренировка в быстром и техничном прохождении длинных пологих подъемов.			1	
3.28	Совершенствование в технике попеременных и одновременных ходов в условиях слабопересеченной местности.			1	
3.29	Совершенствование в технике поворотов всеми изученными способами. Совершенствование в преодолении препятствий, бугров и впадин.			1	
3.30	Определение степени технической подготовленности группы и отдельных лыжников.			1	
	Раздел 4.				
4	Волейбол	9	1	9	
4.1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		1 час	1 час	
4.2	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.			1	
4.3	Передача мяча над собой.			1	
4.4	Прием мяча двумя руками сверху.			1	зачет

4.5	Прием подачи двумя руками снизу.			1	
4.6	Передача мяча в парах.			1	
4.7	Прямая нижняя и верхняя подача через сетку.			1	
4.8	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.			2	
4.9	Подвижная игра: "Пионербол"			2	
	Раздел 5.				
5	Легкая атлетика	7	1	7	
5.1	Прыжки с места. Бег на средние дистанции.		1 час	1 час	
5.2	ОФП - подтягивание. Прыжки в высоту с разбега.			1	
5.3	Кросс 900м. Специальные беговые упражнения.			1	
5.4	Бег 60м., 100м., подвижная игра "Пионербол"			1	
5.5	Низкий и высокий старт с последующим ускорением.			1	
5.6	Круговая тренировка.			2	
5.7	Эстафета. челночный бег 4 x 10 м.			1	
5.8	Бег 30 м. с высокого старта. Равномерный бег 800м.			1	зачет
5.9	Бег 60 м. со старта с опорой на одну руку.			1	
5.10	Прыжки в длину с места и разбега. Кросс 1000м.			2	зачет
5.11	Бег в гору и с горы. Развитие силы.			2	
5.12	Бег с сопротивлением. Метание малого мяча с разбега на дальность.			1	

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

3. Кроссовая подготовка

Теория Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

4. Специальная физическая подготовка (Имитация лыжных ходов)

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

Практика: Ходьба широким шагом.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного

одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

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;

Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

6. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

7. Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития мышц туловища;

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения в равновесии;

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100

скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

8. Подвижные и спортивные игры

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.

Планируемые результаты

- желание заниматься лыжной подготовкой;
- стремление овладеть лыжными ходами;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- освоить технику лыжных ходов на короткие и средние дистанции;
- формирование представления о технике прохождения лыжных ходов на длинные дистанция;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- умение и навыки проверяются во время внешкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства школьных соревнований.

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом и другими лыжными ходами, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км – 3 км
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;

- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Формы подведения итогов:

- участие в соревнованиях разного уровня: школьном, муниципальном, районном, региональном.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

2.2 Краткое описание диагностических методик

В результате дополнительных занятий по лыжной подготовке учащийся должен знать/понимать:

- историю развития лыжного спорта;
- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;

- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.
- готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
- проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

демонстрировать:

в технической подготовке:

- технику попеременного двухшажного хода;
- технику попеременного четырехшажного хода;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику одновременного двухшажного хода;
- технику бесшажного хода;
- технику перехода с хода на ход;
- технику одновременного конькового хода;
- технику попеременного конькового хода;
- технику полуконькового хода;
- горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты, преодоление неровностей);

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 0,5; 1; 1.5; 2; 3 км в скоростном режиме, дистанции 3- 5 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- выполнение контрольных нормативов.

2.3. Краткое описание методических материалов

- таблицы, схемы;
- таблички со словарем;
- аудио-, видеоаппаратура, видеофильмы, презентации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогического работника

1. Аграновский, М. А. Перед тобой сверкающая лыжня [Текст] / М. А. Аграновский, К. Н. Спиридонов, Н. Н. Соколов. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 122 с.
2. Аникин, Н. П. лыжные гонки [Текст] / Н. П. Аникин. – М.: Физкультура и спорт, 1971 . – 72 с.
3. Антонова, О. А. Лыжная подготовка: методика преподавания [Текст]: учеб, пособие / О. А. Антонова. В.С. Кузнецов. – М.: Академия 1999. - 208 с.
4. Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст]: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин . - М.: Академия, 2000. - 368 с.
5. Бутин, И. М. Проложи свою лыжню [Текст] / И. М. Бутин . – М.: Просвещение, 1985. – 96 с.
6. Видякин, М. В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий [Текст] / М. В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 171 с.
7. Копс, К. К. Упражнения и игры лыжника [Текст] / К. К. Копс . – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 102 с.
8. Малеинов, А. А. Лыжня зовет [Текст] / А. А. Малеинов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 110 с.

Электронные ресурсы

- 1.) www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
- 2.) www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
- 3.) минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
- 4.) <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

Учебно-тематический план

№	дата	Название раздела; тема раздела; тема занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
		Раздел 1. “Кроссовая подготовка”		Внеурочная форма (Урок)	
1.	1.09 2.09	<i>Объяснение правил поведения на уроках кроссовой подготовки.</i> Игра в футбол.	1	Теоретическая и практическая	
2.	6.09 7.09	<i>Специальные беговые упражнения.</i> Смешанное передвижение: мальчики – 1км, девочки – 800м. Волейбол в кругу.	1	Практическая	
3.	8.09 9.09	<i>Бег в гору.</i> Равномерный бег в гору: мальчики – 1км, девочки – 800м.	1	Практическая	
4.	13.09 14.09	Совершенствование техники бега в гору: мальчики – 1200м, девочки-1км.	1	Практическая	
5.	15.09 16.09	Сбегание со склона: мальчики – 3х300м, девочки – 3х200м.	1	Практическая	
6.	20.09 21.09	Медленный бег-1000м. Игра в футбол.	1	Практическая	
7.	22.09 23.09	<i>Передвижение по твёрдому неровному грунту.</i> Смешанное передвижение: мальчики – 1200м, девочки – 1км.	1	Практическая	
8.	27.09 28.09	<i>Передвижение по травянистому склону прямо и наискось.</i> Медленный бег – 10 – 15 мин.	1	Практическая	
9.	29.09	<i>Оценка техники ходьбы и бега по равнине, в гору, с</i>	1	Практическая	зачёт

	30.09	<i>горы.</i> Контрольный бег: мальчики – 1км, девочки – 800м, Волейбол.			
	104.10 5.10	Игра в футбол – 30 мин. Силовые упражнения.	1	Практическая	
	116.10 7.10	Кросс 1000м. Игра в футбол.	1	Практическая	зачёт
	1211.10 12.10	Переменный бег: мальчики – 2км, девочки – 1,5.Игра в футбол.	1	Практическая	
	1313.10 14.10	Преодоление полосы препятствий (на скорость). Кросс: мальчики – 1км, девочки – 800м. Игра в пионербол.	1	Практическая	
	1418.10 19.10	<i>Общеразвивающие упражнения силового характера.</i> Шаговая имитация.	1	Практическая	
	1520.10 21.10	<i>Бег. Подвижная игра “Волейбол”</i> Бег в медленном темпе – до 6 мин. Игра в волейбол.	1	Практическая	
	1625.10 26.10	<i>Круговая тренировка.</i> Прыжки со скакалкой на месте: мальчики – 3 мин., девочки - 2,5 мин.	1	Практическая	
	1727.10 28.10	Равномерный бег – 8 мин. Полоса препятствий. Упражнения с набивными мячами.	1	Практическая	
	188.11 9.11	Бег в медленном темпе – до 6 мин. Упражнение с резиновым амортизатором.	1	Практическая	
	1910.11 11.11	<i>Круговая тренировка.</i> Прыжки через различные препятствия упражнения с набивными мячами. Эстафеты.	1	Практическая	
	2015.11 16.11	Переменный бег – до 4,5 мин.Метание малого мяча на дальность отскока. Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 – 2,5 мин., девочки 1,5 – 2 мин.Эстафета.	1	Практическая	
	2117.11 18.11	Подвижная игра: в волейбол по упрощенным правилам.	1	Практическая	
		Раздел 2. Имитация лыжных ходов			

2222.11 23.11	<i>Имитация одно-го бесшажного хода.</i> Принять позу окончания отталкивания руками (рис. 1а). Стоя на расстоянии одной стопы от стены, спиной к ней, наклонить туловище так, чтобы кисти рук касались стены, ноги почти прямые, масса тела перенесена на пятки, взгляд натравлен вперед, как бы исподлобья.	1	Практическая и теоретическая	
2324.11 25.11	<i>Одновременный бесшажный ход.</i> Принять позу начала отталкивания руками (рис. 1б). Из положения позы окончания отталкивания, отталкиваясь от стены руками, выпрямиться и одновременно вынести руки вперед, массу тела перенести на переднюю часть стопы. Руки немного согнуты в локтях и отведены в стороны, кисти на уровне подбородка.	1	Практическая	
2429.11 30.11	<i>Имитация одновременного бесшажного хода.</i> Из положения позы окончания отталкивания руками на счет «И» перейти в позу начала отталкивания, затем на счет «Раз!» вернуться в исходное положение. Вначале для контроля фиксировать каждую позу, затем выполнять слитно, убыстряя темп. На счет «Раз!» — плавный выдох, на счет «И» — вдох. При возможности выполнять под звуковые сигналы.	1	Практическая	Техника выполнения
251.12 2.12	<i>Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).</i> Из положения позы окончания отталкивания руками (рис. 2, а) на счет «И», выпрямляя туловище • и вынося руки вперед, правой ногой выпад вперед, левую вверх - назад так, чтобы она вместе с туловищем образовала одну прямую линию (рис. 2, б); остаться в позе свободного скольжения на одной ноге на 2—3 сек. На счет «Раз!» выполнить имитацию отталкивания руками	1	Практическая	

		с приставлением левой ноги к опорной правой.			
256.12 7.12		<i>Упражнение Одновременный двухшажный ход.</i> Из положения позы окончания отталкивания руками на счет «Раз-два!» сделать два шага вперед, выпрямляя туловище и вынося руки вперед. По команде «Толчок!» выполнить имитацию отталкивания руками с приставлением маховой ноги к опорной.	1	Практическая	
278.12 9.12		<i>С веревочными скакалками, закрепленными за рейку гимнастической стенки выше роста учащегося.</i> Подбирать высоту индивидуально. И.П.— стоя лицом к гимнастической стенке, удерживая руками концы закрепленной за рейку скакалки (рис. 3). 1 — статическое напряжение мышц в различных фазах отталкивания, держать 6—7 сек.; 2 — медленная имитация отталкивания руками с продвижением вперед. Во время отталкивания плавный выдох, возвращение в исходное положение – вдох.	1	Практическая	
2813.12 14.12		<i>В парах с гимнастическими палками.</i> Стоя спиной друг к другу (рис 4, а), наклониться так, чтобы кисти рук были перед коленями. По сигналу проталкивание палок назад, преодолевая сопротивление палок назад, преодолевая сопротивление партнера. Выполнять вначале в статическом, затем в уступающем и, наконец, в преодолевающем режимах. ТО же, но стоя лицом друг к другу (рис. 4, б)	1	Практическая	
2915.12 16.12		<i>Поза подседания.</i> Поза подседания (рис. 5, а). Туловище наклонить вперед на 40—45°, массу тела перенести на левую ногу, слегка согнутую в колене, пятку от пола не отрывать.	1	Практическая	
3020.12		<i>Поза окончания отталкивания.</i>	1	Практическая	

	21.12	Поза окончания отталкивания (рис. 5, б). Из положения позы подседания сделать свободным движением выпад вперед правой ногой. Голень впереди стоящей ноги отвесна, опора на пятку, другая нога с туловищем составляет прямую линию. Стопу не разворачивать.			
31.	22.12 23.12	<i>Поза скольжения.</i> Поза скольжения (рис. 5, в). Выполнять в шаге от установленной сзади гимнастической скамейки. Из положения позы окончания отталкивания, слегка оттолкнувшись стопой левой ноги, отвести ногу назад-вверх и поставить на гимнастическую скамейку. Массу тела в основном перенести на пятку правой ноги.	1	Практическая	
32	27.12 28.12	<i>Поза скольжения с граничными положениями рук.</i> Поза скольжения с граничными положениями рук (рис. 5, г). Из положения позы скольжения, стоя на правой, левая на гимнастической скамейке, вынести вперед левую руку, кисть на уровне подбородка, локоть немного отведен в сторону; правую руку — назад, кисть на уровне тазобедренных суставов за спиной.	1	Практическая	
		Раздел 3. Лыжная подготовка			
33	10.01 11.01	<i>Повторение строевых приемов с лыжами.</i> <i>Повторение техники скользящего шага.</i> <i>Сообщение теоретических сведений о гигиене лыжника.</i> Построение, прием рапорта (проводится в начале каждой тренировки дежурным в помещении школы, лыжной базы). Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «На лыжи становись!» Повторение приемов переноски лыж в руках, под рукой, на плече. Восстановление техники попеременного двухшажного хода: имитация работы ног на месте, отработка	1	Теоретическая	

		скользящего шага с одноопорным скольжением — 4—5х20—30 м. Отработка посадки, ритмичное скольжение по ровной лыжне — 3—4х500—700 м. Имитация работы рук на месте с палками и без них. Совершенствование в технике отталкивания палками во время скольжения на ровных участках лыжни и при подъеме.			
34.12.01 13.01		<i>Повторение выполнения строевых команд.</i> <i>Совершенствование в технике попеременного двухшажного хода.</i> Выполнение строевых команд, повороты на месте переступанием. Попеременный двухшажный ход: повторение отталкивания ногой, отработка выноса и постановки палок. Совершенствование в основной и высокой стойках (наискось и прямо), в конце спуска выполнить поворот переступанием в обе стороны. Повторение подъемов ступающим шагом (наискось и прямо), «лесенкой» (правым, левым боком).	1	Практическая	
35.17.01 18.01		<i>Совершенствование в технике одновременного бесшажного хода.</i> Повторение торможения «плугом». Повторение поворотов на месте: переступанием, махом вправо и влево; прыжком с опорой и без опоры на палки. Совершенствование в технике попеременного двухшажного хода, отработка посадки, маховый вынос ноги с выхлестом голени вперед. Одновременный бесшажный ход — отработка законченного толчка палками, наклона туловища с постепенным выпрямлением его после окончания толчка.	1	Практическая	
36.19.01 20.01		<i>Совершенствование в технике одновременного одношажного хода.</i> Повторение торможения «плугом». Совершенствование в технике попеременного	1	Практическая	

		<p>двухшажного хода: отработка посадки махового выноса, ритмичности движений. Одновременный одношажный ход: имитация на месте и в движении, отработка выноса и прицельной постановки палок на снег, законченный толчок палками.</p> <p>Совершенствование в спусках и подъемах изученными способами на разных скоростях. Повторение преодоления неровностей на склоне (вначале научиться преодолевать бугры, затем впадины).</p> <p>Торможение «плугом» на склоне средней крутизны после имитации движений на месте. Выполнять торможения в обозначенных флажками местах склонов. Поставить указатели направлений спусков и подъемов.</p>			
3724.01 25.01	<p><i>Совершенствование в технике одновременного двухшажного хода.</i></p> <p>Повторение поворота "плугом".</p> <p>Повторение техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход: имитация движений на месте и с продвижением вперед. Отработка законченного толчка ногой после каждого шага, одновременный вынос и постановка палок, законченный толчок палками, ритм движений.</p> <p>Совершенствование в технике поворота переступанием и торможения «плугом». Добиваться длинных скользящих шагов (наката).</p> <p>Совершенствование в технике торможения «плугом».</p> <p>Добиваться умения регулировать скорость спуска, переходить поочередно в широкий, узкий «плуг»</p>	1	Практическая		
3826.01 27.01	<p><i>Совершенствование в изученных способах ходов.</i></p> <p><i>Совершенствование в изученных способах поворотов и торможений.</i></p>	1	Практическая		

		<p>Повторение техники попеременного двухшажного хода: положение равновесия в одноопорном скольжении, работа рук, туловища. Одновременный одношажный ход. Отработка поочередно толчков правой, левой ногой, свободного выноса рук. Одновременный двухшажный ход. Добиваться длинных скользящих шагов (наката).</p> <p>Совершенствование в технике торможения «плугом». Добиваться умения регулировать скорость спуска, переходить поочередно в широкий, узкий «плуг».</p>			
3931.01 1.02	<p><i>Совершенствование в технике попеременного четырехшажного хода.</i></p> <p>Повторение торможения и поворота «упором».</p> <p>Повторение элементов техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование в технике попеременного четырехшажного хода: в движении с палками и без них. Обратить внимание на длину первых двух шагов и накат.</p> <p>Повторение торможения «упором». Вес тела на одной ноге, другая нога принимает меньший вес, слегка согнута в колене, выдвинута вперед — в сторону, лыжа повернута носком внутрь. Отработка поворота «упором» в обе стороны: медленно загружать направляющую лыжу, не отрывать от снега другую лыжу во время ее приближения к наружной, туловище наклонять внутрь поворота.</p>	1	Практическая		
402.02 3.02	<p><i>Совершенствование в спусках с преодолением препятствий.</i></p> <p>Повторение поворотов «упором». Совершенствование в технике попеременного четырехшажного хода и одновременных одношажного и двухшажного ходов.</p> <p>Повторение торможения «упором». Добиваться, чтобы</p>	1	Практическая		

		<p>лыжники тормозили попеременно каждой лыжей и регулировали скорость спуска путем нажима и отведения пятки лыжи. Повторение поворота «упором» с разным снежным покровом на склонах различной крутизны.</p> <p>Повторение спусков в разных стойках (наискось и прямо). Учить преодолевать препятствия. Для этого использовать пересеченные склоны, вначале преодолевать каждое препятствие в отдельности, затем те, которые встречаются в процессе одного спуска.</p> <p>Совершенствование в технике ранее изученных лыжных ходов с использованием системы условных знаков.</p>			
417.02 8.02	<p>Повторение поворота «упором».</p> <p>Совершенствование в технике попеременных двухшажного и четырехшажного ходов, определение и исправление характерных ошибок. Отработка применения хода в зависимости от условий скольжения и рельефа местности.</p> <p>Использовать для этого сильно пересеченные отрезки</p>	1	Практическая		
429.02 10.02	<p><i>Совершенствование в технике одновременного бесшажного и двухшажного ходов.</i></p> <p>Повторение поворотов «плугом», «упором».</p> <p>При совершенствовании в технике одновременных ходов добиваться высокой скорости хода без искажения техники. Обратить внимание на работу туловища и рук.</p>	1	Практическая		
4314.02 15.02	<p><i>Совершенствование в технике попеременных и одновременных ходов.</i></p> <p>Совершенствование в технике спусков, торможений и подъемов.</p> <p>Добиваться исправления характерных ошибок в технике попеременных и одновременных ходов.</p>	1	Практическая		

		Особое внимание уделить ритмичности каждого хода и высокой скорости без искажения техники хода. Совершенствование в спусках, подъемах и торможениях проводить на склонах в 6-8°, предварительно обозначив указателями направления спусков и подъемов.	1		
	4416.02 17.02	<i>Контрольная тренировка.</i> Прохождение дистанции на среднепересеченной местности.	1	Практическая	зачёт
	4521.02 22.02	<i>Проверка техники освоенных лыжных ходов.</i> К разбору недостатков выполнения лыжных ходов привлечь всю группу лыжников.	1	Практическая	зачёт
	4623.02 24.02	<i>Совершенствование в поворотах на параллельных лыжах «упором» и прохождение неровностей.</i> Совершенствование в подъемах на крутые склоны в разных темпах.	1	Практическая	
	4728.02 1.03	Прохождение дистанции в медленном темпе: юноши — 3—5 км, девушки — 2—3 км. Индивидуальная работа с каждым лыжником. Повторение слабо усвоенного материала, пройденного на последних четырех занятиях	1	Практическая	
	482.03 3.03	<i>Контрольная тренировка.</i> Прохождение дистанции на среднепересеченной местности.	1	Практическая	Контроль на результат на трассе 1 км.
	497.03 8.03	<i>Совершенствование в технике поворотов.</i> Тренировка в быстром и техничном прохождении длинных пологих подъемов.	1	Практическая	
4	9.03 15.03	<i>Совершенствование в технике попеременных и одновременных ходов в условиях слабопересеченной местности.</i>	1	Практическая	

		Раздел 4. Волейбол			
5014.03 10.03		<i>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты на развитие ловкости и координации. П/игры с элементами волейбола.	2	Теоретическая и практическая	
5116.03 15.03		<i>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты на развитие ловкости и координации. П/игры с элементами волейбола.	2	Практическая	
5228.04 17.03		<i>Передача мяча над собой.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты на развитие ловкости и координации. П/игры с элементами волейбола.	2	Практическая	
5330.03 28.03		<i>Прием мяча двумя руками сверху.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты на развитие ловкости и координации. П/игры с элементами волейбола.	2	Практическая	зачёт
544.04 30.03		<i>Прием подачи двумя руками снизу.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты на развитие ловкости и координации. П/игры с элементами волейбола	2	Практическая	
556.04 5.04		<i>Передача мяча в парах.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты на развитие ловкости и координации. П/игры с элементами	2	Практическая	

		волейбола			
56	11.04 7.04	<i>Прямая нижняя и верхняя подача через сетку.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты на развитие ловкости и координации. П/игры с элементами волейбола	1	Практическая	
57	13.04 12.04	<i>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты на развитие ловкости и координации. П/игры с элементами волейбола	1	Практическая	
58	18.04 14.04	<i>Подвижная игра: "Пионербол"</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты на развитие ловкости и координации. П/игры с элементами волейбола	1	Практическая	
		Раздел 5. Легкая атлетика			
59	20.04 19.04	<i>Прыжки с места. Бег на средние дистанции.</i> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Теоретическая и практическая	
60	25.04 21.04	<i>ОФП - подтягивание. Прыжки в высоту с разбега.</i> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Практическая	
61	27.04 26.04	<i>Кросс 900м. Специальные беговые упражнения.</i> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Практическая	

624.05 28.04	<i>Бег 60м., 100м., подвиж-ная игра “Пионербол”</i> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Практическая	
6311.05 3.05 19.05	<i>Круговая тренировка.</i> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Игра «Салки-выручалки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Практическая	
6416.05 5.05	<i>Бег 30 м. с высокого старта. Равномерный бег 800м.</i> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Салки-выручалки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Практическая	зачёт
6518.04 10.05	<i>Прыжки в длину с места и разбега. Кросс 1000м.</i> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	2	Практическая	зачёт
6623.05 12.05 24.05	<i>Бег в гору и с горы. Развитие силы.</i> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Практическая	

6725.05	17.05	<i>Бег с сопротивлением. Метание малого мяча с разбега на дальность.</i> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Практическая	

Приложение 2

Календарный учебный график

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Кроссовая подготовка	9	12							
Раздел 2. Имитация лыжных ходов			12	8					

Раздел 3. Лыжная подготовка				6	11	13	3		
Раздел 4. Волейбол							6	3	
Раздел 5. Легкая атлетика:								9	10
Промежуточная аттестация	Зачет на результат	Зачет на результат		зачет	Зачет на результат	Зачет на результат	зачет	зачет	зачет
всего	9	12	12	14	11	13	9	12	10

Приложение 3

Контрольные испытания для возрастной группы 10-12 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	5,8	6,2	6,6	5,9	6,1	6,9
Бег 6 минут, м	1450	1280	1150	1350	1130	1000
Прыжок в длину с места, см	180	170	162	165	158	150

Многоскоки (8 прыжков), см	13,0	9,5	6,5	12,5	9,0	6,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	7	5	5	4	2
Поднимание туловища за 30с, раз	22	19	15	20	15	12
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	33	35	37	36	41	45
Бег на лыжах 3х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	10.30	11.00	11.30	13.30	14.00	14.30

Контрольные испытания для возрастной группы 13-14 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
Бег 6 минут, м	1550	1380	1250	1400	1230	1100
Прыжок в длину с места, см	190	175	160	180	160	150
Многоскоки (8 прыжков), см	14,0	12,5	11,0	13,5	11,0	9,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	18	13	10	13	10	7
Поднимание туловища за 30с, раз	28	25	20	25	22	18
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	23	25	27	25	27	29
Бег на лыжах 4х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	11.15	11.45	12.15	14.00	14.30	15.00

