

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 5»
МБОУ «ООШ № 5»

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ «ООШ №5»
Протокол № 8 от 19 мая 2023 г.



Утверждаю:
Директор
МБОУ «ООШ №5»
Ширшова З.Е.
Приказ № 123 от 22 мая 2023 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности:
«Лыжная подготовка»

Возраст обучающихся: 6-8 лет, 9-11 лет, 12 – 15 лет

Срок реализации: 5 лет

Составил:
учитель физической культуры
Меньшикова Екатерина
Вадимовна

с.Большое – Трифоново
2025г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности: «Лыжная подготовка» .

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 1008)
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивной направленности: «Лыжная подготовка»

составлена на основе программы – методических материалов: Раменская Т.И. Теория и методика избранного вида спорта (лыжные гонки): рабочая программа дисциплины ФГОС ВПО, А.Г. Баталов. – М%; РГУФКСМ иМ(ГЦОЛИФК), 2011год.

Направленность образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности: «Лыжная подготовка»

представляет собой комплексную дополнительную образовательную услугу:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжного спорта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом»,

соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.

Актуальность: Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа секции способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Адресат общеобразовательной программы являются учащиеся в возрасте 9-10 лет. Физического и научного прогресса, век максимальных скоростей и нагрузок, век акселерации молодежи. Проблема влияния физиологических изменений в организме подростка на его психическое, физическое, нравственное здоровье становится особенно актуальной. Так называемое среднее детство (возраст, в котором находятся сейчас наши дети) - это то время, когда мальчики и девочки совершенствуют свои двигательные способности и становятся более независимыми. Поэтому они нуждаются в организации условий для применения этой активности. При благоприятных возможностях или специальном обучении дети в этот период способны научиться плавать, играть в баскетбол, танцевать и играть на музыкальных инструментах. В этот период такие групповые виды спорта, как футбол, волейбол, приобретают особое значение благодаря улучшению координации движений и физической ловкости.

В среднем детстве происходит более медленный и плавный рост ребенка по сравнению с первыми двумя годами жизни. Шестилетний ребенок в среднем весит 20,5 кг, а его рост равен 106 см. С момента поступления детей в школу наступает период равномерного роста, который длится примерно до 9 лет у девочек и до 11 лет у мальчиков, то есть до того времени, когда начинается скачок роста. Девочки немного легче и ниже мальчиков, однако затем темпы их роста резко увеличиваются, благодаря интенсивным гормональным изменениям, начинающимся у них раньше, чем у мальчиков. После 9 лет рост девочек начинает опережать рост мальчиков, хотя известно, что некоторые девочки отстают по росту и весу от своих сверстниц. Эти различия могут оказывать влияние на образ тела ребенка и его восприятие себя, самооценку - еще один пример взаимодействия процессов физического и социального развития. Не у всех детей процесс созревания идет с одинаковой скоростью. Это связано с индивидуальными свойствами организма, здоровьем ребенка, экологической обстановкой, семейными особенностями и т. д.

Происходят изменения и в **жировых и мышечных тканях**. Если у мальчиков в этом возрасте подкожный жировой слой продолжает уменьшаться, то у девочек начинается его рост, что связано с внешними различиями в строении фигуры у взрослых мужчин и женщин. Мышцы же увеличиваются по длине, ширине и толщине. Мальчики и девочки в это время примерно равны по физической силе, но с началом полового созревания положение меняется, так как мускулатура мальчиков становится крупнее и сильнее.

Продолжается **развитие двигательных навыков:** силы, быстроты, координации. Многочисленные исследования говорят о значительном прогрессе моторного развития в этот период. Так, в возрасте 7 лет мальчик может бросить мяч примерно на 10,5 м. К 10 годам это расстояние увеличивается вдвое, а к 12 годам - втрое. Точность броска при этом также повышается. У девочек наблюдается аналогичный прогресс в умении бросать и ловить мяч, но дальность бросания при этом меньше, чем у мальчиков, что связано с отличиями в развитии мышечной системы. Поэтому в 4-5 классе проведение уроков физической культуры организуется отдельно.

Умение хорошо владеть своим телом способствует признанию со стороны сверстников. Возникает опасность отчуждения от детского коллектива неуклюжих детей с плохой координацией. Их в этом возрасте часто не принимают в групповые игры, и они могут продолжать чувствовать себя лишними еще долго после того, как их физическая неловкость сама собой исчезнет. Такую проблему надо вовремя увидеть взрослым и найти другие пути реализации личности и повышения самооценки таких детей.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от СП 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Отличительные свойства программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям с учетом возраста обучающихся, а также в особом распределении программного материала.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Базовый уровень программы, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения материала. Данная программа является модифицированной, разработана на основе существующих программ по лыжным гонкам, разноуровневой и реализуется с учётом учебно-воспитательных условий и возрастных особенностей обучающихся.

- **Адресат программы** - обучающиеся 6 -8лет **Рост и вес.** В 6–7 лет наступает период первого вытяжения, во время которого наблюдается значительное увеличение длины тела (за год дети прибавляют в росте на 8–10 см). Вес в этот период возрастает относительно менее интенсивно.
- **Опорно-двигательная система.** В костной ткани преобладают органические элементы, чем обусловлена большая эластичность скелета детей и лёгкое возникновение деформаций его при длительных напряжённых и неправильных положениях тела. У ребёнка 6–8 лет ещё слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев.
- **Мышечная система.** К 7 годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы (плеча, предплечья, бедра и др.), но мелкие (например, мышцы кистей рук) оказываются ещё неразвитыми. В связи с этим к 7–8 годам дети овладевают основными видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), но точная координация движений с участием мелких мышц ещё недостаточно выражена.

- **Сердечно-сосудистая система.** В 6–7 лет продолжается развитие сердечно-сосудистой системы, совершенствуется регуляция кровообращения. Даже 15–20-минутная учебная нагрузка вызывает серьёзное напряжение сердечно-сосудистой системы. [4](#)
- **Дыхательная система.** Характерной особенностью детей дошкольного возраста является преобладание поверхностного дыхания. Формирование лёгких в этом возрасте ещё не окончено: носовые ходы, трахея и бронхи сравнимо узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие.
- **Нервная система.** Морфологическое развитие нервной системы достигает большой зрелости, но функциональные показатели ещё далеки от совершенства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению.
- **9-10 лет Физическое развитие.** Для детей этого возраста характерен сравнительно медленный и равномерный темп развития. Годовое увеличение роста равно в среднем 4 см, веса — 2 кг.
- **Костная система.** Окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, в костной системе много хрящевой ткани. Мышцы ещё не достаточно сильны, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки.
- **Мышцы сердца.** Первоначально ещё слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик.
- **Вес мозга.** В 9–10 летнем возрасте он почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем 1380 граммов. Происходит функциональное совершенствование мозга — развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения.

11-13 лет. Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от 13 до 14 лет. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину [6, с. 57]. В подростковом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек – в 11-12 лет. Занятия по лыжной подготовке помогают правильному развитию организма у детей данных возрастов.

Режим занятий. Разработанная программа рассчитана на 5 лет обучения, рассчитана на объем 170 часов в каждой возрастной группе:

6-7 лет по 1 занятию в неделю	34 часов занятия в год:
8 лет по 1 занятию в неделю	34 часов занятия в год:
9 лет по 1 занятия в неделю	34 часов занятия в год:
10 лет по 1 занятия в неделю	34 часов занятия в год:
11 лет по 1 занятия в неделю	34 часов занятия в год:
12 лет по 1 занятия в неделю	34 часов занятия в год:
13 лет по 1 занятия в неделю	34 часов занятия в год:

14 лет по 1 занятия в неделю	34 часов занятия в год:
15 лет по 1 занятия в неделю	34 часов занятия в год:

Форма обучения: игровой, повторный, индивидуальный план, групповые практические занятия, самостоятельная.

Формы организации и планирования процесс: проведение спортивных праздников, и соревнований, самостоятельных занятий.

Виды занятий: учебно –тренировочные занятия, соревновательные.

Формы подведения итогов реализации программы Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной
направленности: «Лыжная подготовка»
после завершения обучения в группе проводится итоговые тестирования. (Приложение №1)

1. Участие в соревнованиях.

Школьных, городских, – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

2. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км на время. Выполнение нормативов ГТО. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

Экспертами в оценке уровня освоения программы, которая осуществляется с помощью метода наблюдения и результатов тестов по освоению программы, выступает учитель физической культуры.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цели: - Создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечение их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся

- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом

- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы занимающегося

- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

- приобщение к здоровому образу жизни

- участия в состязаниях по лыжному спорту

3. Содержание общеразвивающей программы для адресатов 6-8лет, 9-10лет, 11- 14лет

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут по разделам: «Теоретическая подготовка», «Физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Контрольные испытания».

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшей группой целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований.

Практические занятия входят общефизическую (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) при которой приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользование лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовке и развитие физических качеств изучается и совершенствуется техника, развиваются специальные качества, необходимые лыжнику – гонщику.

Тактическая подготовка выделяют четыре раздела «Планирование тактики, обучение и составлению плана соревнований», «Распределение сил на дистанции», «Борьба с противником непосредственном контакте (в условиях зрительной связи), овладение приемами этой борьбы, «Гибкое владение техникой».

Контрольные испытания включают в себя нормативы контрольных упражнений, обусловленных определенным возрастом, участия в соревнованиях разного уровня. Зачетные критерии дифференцируются по годам обучения, что является условием успешного овладения программным материалом.

4. Планируемые результаты освоения программы «Лыжная подготовка»:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватное оценивание собственного поведения и поведения окружающих, конструктивное разрешение конфликтов посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	Теоретические знания	Практические знания
1.	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие Российских спортсменов в олимпийских играх и чемпионатах мира.	1	1	-
2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1	1	-
3.	Основы техники лыжных гонок	3	3	-
4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	2	2	-
5.	Правила соревнований	1	1	-
6.	ОФП	16	-	13
7.	СФП	10	-	10
8.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика		-	
9.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
10.	Выполнение контрольных требований и нормативов		-	3
	Итого:		8	26

Содержание программного материала

1-ый год обучения

Содержание программы.

1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УТГ.

3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

8. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение

горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

10. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно – силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Содержание образовательной программы Учебный (тематический) план для адресатов 11 -15лет

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Структура занятий подразделяется на обязательные этапы:

При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.
- В весенний период проводятся тренировки в бассейне, беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.
- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

1-ый год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	-	1
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	2	-	1
3	Техника передвижения на	-	30	30

	лыжах:			
3.1	Скользкий шаг	-	8	8
3.2	Попеременный двухшажный ход	-	2	2
3.3	Спуск в стойке устойчивости	-	2	2
3.4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой»	-	2	2
3.5	Торможение «плугом», «упором», «полуплугом».	-	1	1
3.6	Непрерывное передвижение до 3 км, 5 км, 7 км	-	6	6
4	Специальная физическая подготовка	-	3	3
5	Общая физическая подготовка	-	3	3
6	Общеразвивающие упражнения	-	3	3
7	Кроссовая подготовка	-	2	2
8	Контрольные проверки и соревнования	-	1	1
	Итого:	3	34	34

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. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Татарстан. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

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. Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

1. стабильность состава занимающихся;
2. динамика роста показателей физической подготовленности;
3. уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Самоконтроль .

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим

развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

3. Техника передвижения на лыжах

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

- 3.1 Передвижение разных по рельефу дистанций.
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до 1500м/2000м/3000м

5. Специальная физическая подготовка

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

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

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

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка

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

Практика: 5.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение поворотов на лыжах «махом», «прыжком» «переступанием».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. 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

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК

Для определения норм нагрузок при тренировках по программе лыжной подготовки для детей 8–10 лет рекомендуется обратиться к тренеру.

Некоторые рекомендации по дозированию нагрузок:

- **Равномерный метод.** Нагрузка с постоянным уровнем интенсивности или скорости длится от 30 минут до одного часа. Например, дети выполняют кроссовый бег начиная с 15–20 минут, и с каждой тренировкой время бега увеличивается.
- **Переменный метод.** Ребёнок чередует скорость различной интенсивности в отдельных участках дистанции различной длины в сочетании с равномерной работой. Например, на дистанции 3 км идёт чередование темпа бега: сначала низкий, потом перерастает в высокий и снова низкий и т. д..
- **Интервальный метод.** Включает несколько единиц нагрузки высокой интенсивности. Например, ускорения по 400 м выполняются некоторое количество раз с интервалами отдыха 1–3 минуты.

Также в программе лыжной подготовки для детей 8–10 лет могут быть предусмотрены **упражнения для развития скоростной выносливости**: повторный бег на отрезках 100–200–400–600 м с интенсивностью 60% от максимальной, переменный бег на отрезках 50–300 м с интенсивностью не выше 70% от максимальной.

Нормы нагрузок могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и целей тренировок.

Нормы нагрузок 11-15 лет

Применяемые средства	мальчики	девочки
Продолжительность тренировочных занятий	1 час 30 мин	1 час 30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	1000	1000
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км)	2	1
Пешие походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 6	до 4
Отрезки для воспитания быстроты		

движений без лыж (кол-во раз)	10-30 м 4-6	10-30 4-5
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	до 120X4	до 100X3
Лыжные походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100X7	до 100X7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 200X5	до 150X4

7.Кроссовая подготовка

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

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

8. Контрольные проверки, соревнования ,спортивные турниры и праздники.

9. Планируемые результаты

Для адресатов 9-10 лет

Выполнение нормативных тестов определения уровня развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года с участием 2-3 раза в спортивных мероприятиях .

Выполнение наилучших контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков обучения на этапе начальной подготовки.

Планируемый результат

Для адресатов 11 – 14 лет

Формы подведения итогов реализации спортивной программы по лыжным гонкам:

- мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанников (1 раз в год, осенью);
- контрольные упражнения,
- сдача контрольно-переводных нормативов (1 раз в год, весной);
- участие в соревнованиях по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- самостоятельная работа обучающихся;
- углубленное медицинское обследование

На этапе начальной подготовки: - стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; - освоение теоретического раздела программы
- выполнение спортивных разрядов.

Личностные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Познавательные результаты освоение программы

Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжная подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Коммуникативные результаты освоение программы:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

К окончанию курса ребенок: **Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка.

Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Знать правила и играть спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Уметь выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Уметь передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Выполнять кроссовую подготовку, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Знать и владеть схемой передвижений классическими лыжными ходами. Умение выполнять специальные подготовительные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Выполнение технику спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках, преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Владение способом торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, поворотам на месте и в движении. Знание основные элементы конькового хода.

4. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

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 количество 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 на школьном участке земли, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в поле, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения, спортивная площадка, лыжи, ботинки и лыжные палки, рулетка металлическая, секундомер, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, мат, набивные мячи, мяч футбольный, мяч баскетбольный.

6. Формы аттестации/контроля

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы и контроля деятельности являются участие детей в школьных и в городских соревнованиях, а так же выполнение нормативов по условным таблицам .

Протокол тестирования физических качеств

№ пп	ФИО ребенка	быстрота	скоростно- силовые	сила	выносливость	Гибкость
		Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)	Бросок набивного мяча (см)	Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек)	Наклон вперед сидя (см)
1						
2						
3						
4						
5						

Методическая литература.

1. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. Учебное пособие. Авторы: Ковязин В. Н, .Потапов ,.Субботин. В.Я
 2. Беговые лыжи для всех . Автор Гаскил .С. П.
 3. Лыжная подготовка : Методика преподавания: Учебное. пособие для студентов средних. педагогических. учебных. заведений. Автор: Антонова О.Н.
 - 4.Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
 5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
 - 6.Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
 - 7.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Приложение 1

Контрольно измерительный материал адресатов 9 -11 лет

Нормативы	Пол	Оценка			
		5	4	3	
1	Бег 30 м (сек)	М	6,1	6,9	7,0
		Д	6,6	7,4	7,5
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	9,9	10,8	11,2
		Д	10,2	11,3	11,7
3	Ходьба на лыжах 1 км	М	8,3	9,0	9,3
		Д	9,0	9,3	10,0
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	140	115	100
		Д	130	110	90
6	Метание набивного мяча (см)	М	295	235	195
		Д	245	220	200
7	Метание малого мяча 150 г (м)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
8	Метание в цель с 6 м	М	3	2	1
		Д	3	2	1
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40	30	15
		Д	50	30	20
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	30	26	18
		Д	18	15	13
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	4	2	1
12	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	Д	12	8	2
13	Наклон вперед сидя (см)	М	9	3	1
		Д	12,5	6	2

Контрольное возраст Оценка
упражнение

мальчики

девочки

3

4

5

3

4

5

1. Общая физическая подготовка

Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
	10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
	10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
	11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
Прыжок в длину сместа (см)	9	145	155	165	135	145	155
	10	155	165	175	145	155	165
	11	160	170	190	150	160	170
Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
	10	4	6	8	-	-	-
	11	5	7	9			
Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
	10	14	16	18	10	14	16
					14	16	18

2. Специальная физическая подготовка

Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
	10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
	11	5.40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15

2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
	10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
	11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контрольно измерительный материал адресатов 9 -11 лет

Упражнения, 9 – 11 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30

<u>Подтягивание на перекладине</u> из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
<u>Прыжок в длину с места</u> , см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Одновременный бесшажный ход Подъем «елочкой» Спуск в «ворота» из палок Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
<u>Ведение мяча бегом в баскетболе</u>	Техника					
<u>Прыжки со скакалкой</u> за 1 мин	70	60	55	60	50	30

Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Упражнения 12 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
<u>Бег 1.000 метров</u> , мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			

Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Упражнения, 14 лет	Мальчики		Девочки			
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<u>Бег 30 м</u> , с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0

Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин			2,15		2,25	2,40
<u>Бег 1.000 метров, мин</u>	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25

Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48
----------------------------------	----	----	----	----	----	----

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения 15 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<u>Бег 30 м</u> , с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20

Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279323

Владелец Ширшова Зоя Егоровна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026