МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «СУХИНИЧСКИЙ РАЙОН»
М

Раздел 1. Пояснительная записка

«БРЫНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Утверждаю»
Руководитель
МКОУ «Брынская основная
общеобразовательная школа»
«_____»

Чиклеева.Т.В..

печать
Приказ № 80-ОД
от «30» 08 2024 года

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направленность: физкультурно-спортивную
Уровень программы: *стартовый*
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год (70 часа)

Автор-составитель:
Голованов Игорь Викторович.
Учитель физической культуры

Брынь 2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжные гонки» (далее Программа) является компонентом Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Муниципального казённого общеобразовательного учреждения Брынская основная общеобразовательная школа. Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022, № 678-р);

Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобразования РФ от18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций»);

Положения о требованиях к дополнительным общеразвивающим программам, в том числе сертифицированным, при включении в систему персонифицированного дополнительного образования детей. Приказ № 230 от 02.09.22. ГБУ ДО КО «ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина»;

Устава образовательной организации;

Лицензии образовательной организации.

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» -стартовый.

1.3Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и

практический опыт на уроках физической культуры, соревнованиях, сдачи норм ГТО, при участии в олимпиаде по физической культуре, самостоятельных занятиях а также программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.4.Отличительные особенности программы в основе формирования способностей к занятиям лыжным гонкам лежат два главных вида деятельности: это изучение теории и практика.Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

1.5.Адресат программы

Примерный портрет учащегося группы «лыжные гонки»по данной программе:

Возраст обучающихся : 10 – 17 лет.(Разновозврастность состава группы связан с особенностями численности школы)

Уровень физической подготовки: разно уровневый.

Имеющий медицинский допуск врача.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе.

Минимальная наполняемость учебной –тренировочной группы – 6 человек максимальная -16человек.

1.6.Объем программы: Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 70

1.7. Формы обучения и виды занятий

Основным видом занятия является учебно-тренировочное занятие. Формы проведения занятия: индивидуальные, групповые. Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают: тренинги, беседы, спортивные и подвижные игры, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, и др.

1.8. Срок освоения программы:

Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю:, 35 недель в год.

1.9.Режим занятия

Занятия по программе «лыжные гонки» проводятся 1раз в неделю по 2 академических часа(всего 90 минут) Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой

нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин

1.10Цель программы является укрепление здоровья детей и пропаганда лыжного спорта.

Задачи программы (критерий- целостность)

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующий задачи:

Обучающие:

-расширить знания по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;

-научить технике передвижения на лыжах: лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты;

-обучить технике выполнения упражнений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности с использованием лыж;

-закрепить технические действия, приёмы, упражнения из лыжных видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-сформировать умения использовать получение знания при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

-Развивать основные физические качества (Выносливость, быстрота, гибкость, сила, координация);

-Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах) и теоретическому познанию физической культуры

- Формировать морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

-воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

-воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

-повышение интереса у детей к занятиям лыжным спортом;

Раздел 2 . Содержание программы

Разделы подготовки	Количество часов на 35 недель

1 .Теоретическая подготовка	7
1. Общая физическая подготовка	20
2. Специальная физическая Подготовка	12
3.Технико-тактическая подготовка	21
4. Контрольные тестирования	10
Общее кол-во часов	70
Кол-во часов в неделю	2

Учебный план

№ п\п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретический материал	7			Беседа, тестирование
1	Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивных залах, при занятиях на улице		1		
2	Гигиенические требования к экипировке лыжника		1		
3	Инвентарь для занятий лыжным спортом		1		
4	История развития лыжного спорта		1		
5	Правила соревнования по лыжным гонкам		2		
6	Смазка лыж		1		
2	Общефизическая подготовка	20		20	Тестирование, кроссы, соревнования

1	Ходьба, бег и беговые упражнения			1	
2	Кросс.			2	
3	Спортивные и подвижные игры			10	
4	Гимнастические упражнения			2	
5	Общеразвивающие упражнения			1	
6	Упражнения для развития двигательных качеств			4	
3	Специально-физическая подготовка	12		12	Соревнования
4	Технико-тактическая подготовка	21	1	20	Соревнования, техника освоения приёмов передвижения
1	Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время		1	5	
2	Работа с резиновым эспандером			3	
3	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе			11	
	Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	10		10	Соревнования, контрольные тесты.

Содержание учебного (тематического) плана.

1 Теоретическая подготовка(7 часов)

- Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы группы. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивных залах, при занятиях на улице.

-Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

-Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

2.Общая физическая подготовка. (20 часов**)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 6 до 12). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3Специальная физическая подготовка. (12 часов)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы

специальных упражнений на лыжах и для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

4Технико- тактическая подготовка(21 час**)**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях . 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 переменным двушажным ходом. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

5Контрольные упражнения и соревнования(10 часов**)**

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

Раздел 3 Планируемые результаты (расписываются по годам обучения)

В результате изучения данной программы обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

Предметные результаты.

Обучающийся будет:

-знать способы передвижения на лыжах, влияние физических упражнений на здоровье человека, историю развития физической культуры и спорта в России и мире, технику безопасности на занятиях.

-уметь подбирать различные ходы в зависимости от условий местности, состояния лыжной трассы;

-иметь представление о соревнованиях по лыжным гонкам;

-применять знания для подборки и подготовки лыжного инвентаря;

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

Регулятивные УУД

-составлять план самостоятельных занятий тренировок;

-определять ошибки техники и способы их исправления;

-разовьют способность достигать поставленную цель;

Познавательные УУД

-анализировать полученную информацию на занятиях;

-находить ответы на поставленные вопросы;

-представлять информацию о технике лыжных ходов;

Коммуникативные УУД

-участвовать в диалоге о истории физической культуры, спорта и олимпийского движения; -отвечать на вопросы по способам передвижения на лыжах;

-участвовать в парной, групповой командой работе в ходе проведения занятий и соревнований;

Личностные результаты.

У обучающего будут сформированы:

-мотивация к занятиям физической культурой;

-познавательный интерес к здоровому образу жизни;

-самооценка своих результатов;

Раздел 4 . Комплекс организационно – педагогических условий.

Содержит материально-техническое обеспечение.

Занятие по программе «лыжные гонки» проводятся на базе МКОУ «Брынская основная общеобразовательная школа».Занятия организуются в спортивном зале соответствующим требованиям СанПин и техники безопасности, также на спортивной площадке где в зимнее время прокладывается лыжная трасса.

В спортивном зале имеется следующее оборудование:

-Комплекты лыжного инвентаря (Лыжи, палки, ботинки);

-Инвентарь для подготовки лыж;

_Перекладина.

-Гимнастические маты, скамейки, стенка, палки;

-Мячи (Набивные, футбольные, волейбольные, баскетбольные, для метания)

-Скакалки;

-Средства измерительного контроля (секундомер, рулетка и т.д.)

-Мультимедийное оборудование

Методическое обеспечение

Раздаточный материал:

-инструктажи по технике безопасности в спортивном зале;

-права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

-наглядные пособия: плакаты, карточки с описанием комплексов упражнений;

-схемы тактики.

Информационный материал:

-литература по основным разделам программы;

-журнальные подборки по темам программы;

-интернет-ресурсы.

Методы и технологии обучения и воспитания

В образовательном процессе используются элементы педагогических *Технологий:*

технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, проблемно-поисковая технология и т.д.)

Методы обучения:

Словесный: устное изложение, беседа.

Наглядный : показ видеоматериалов, иллюстраций, исполнение педагогом, наблюдение, работа по образцу.

Практический: тренинг, тренировочные упражнения, практическая работа, соревнования.

Средства обучения:

Визуальные: таблицы, карты, натуральные объекты (их модели)
Аудиальные: радио, магнитофон, и др.
Аудиовизуальные: фильмы, телевидение, видеосюжеты и т.д.

Раздел 5 Формы аттестации и оценочные материалы.

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводятся промежуточная и итоговая аттестация в соответствии с внутренними локальными актами учреждения. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематический контроль уровня знаний, умений.

Оценка деятельности планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется по **трем уровням :высокий (от 80 до 100%), средний (от 51 до78%), низкий (менее 50%).**

Оценочные материалы позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях №1 к программе.

Реализация программы «Лыжные гонки» предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль осуществляется в форме тестирования по ОФП, беседе.

Текущий контроль включает следующие формы: освоение техники лыжных ходов, выявления уровня физического развития.

Промежуточный контроль и итоговая аттестация осуществляется в следующих формах: *зачет, тестирование по ОФП ,соревнования различного уровня.*

Средства контроля.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. Уровень развития физических качеств;
2. Овладение техникой передвижения на лыжах и теоретических основ.
3. Участие в соревнованиях различного уровня.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При низком уровне освоения программы обучающийся:

1.Уровень физического развития низкий;
2.Техника лыжных ходов имеет нарушения, но узнаваема;
3.Участие в соревнованиях в рамках учебной группы;

При среднем уровне освоения программы обучающийся:

1.Уровень физического развития средний;
2. Техника лыжных ходов освоена достаточно хорошо;
3. Участие в соревнованиях в рамках учебной группы и муниципалитета;

При высоком уровне освоения программы обучающийся:

1.Уровень физического развития высокий;
2. Техника лыжных ходов освоена в совершенстве;
3. Участие в соревнованиях в рамках муниципалитета и региона;

Тематическое планирование контрольного тестирования

№ п.п.	Вид (форма) работы	Тема	Кол-во часов, отводимых на данную работу	Сроки проведения
1.	тестирование	Сдача нормативов по физической подготовленности занимающихся.Кроссовая подготовка. Беседа.	*2*	*сентября*
2.	Участие в контрольных и соревнованиях	Прохождение на лыжах на результат (время) 1км,2км, 3км,5км.	*4*	*Январь, февраль, март*
3.	тестирование	Участие в соревнованиях. Сдача итоговых нормативов по физической подготовленности занимающихся.	*2*	*Май*

Раздел 6 Список литературы.

1.Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. - 321 с.

2.Аникин А.П., Ванеев В.И., Коленько Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 324 с

3.Бутин И.М. Лыжный спорт. - М.: Владос-Пресс, 2013. - 192 с.4.Ведении В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 316 с.

5.Лепешкин В.А. «Обучение лыжным классическим ходам». «Физическая культура в школе» № 7 - 8 2005.

Приложение№1

Таблица уровней и оценки результатов челночного бега 4х9 м (сек.)

ДЕВОЧЕК

Возраст	**Низкий**	**Н-среднего**	**Средний**	**В-среднего**	**Высокий**
7	14,4 и ниже	14,3-13,3	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1 и выше
8	14,0 - « -	13,9-13,0	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 - « -
9	13,5 - « -	13,4-12,6	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 - « -
10	13,2 - « -	13, 1-12,2	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 - « -
11	12,6 - « -	12,5-11,6	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 - « -
12	12,2 - « -	12,1-11,4	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 - « -
13	11,9 - « -	11,8-11,2	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2 - « -
14	12,0 - « -	11,9-11,3	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 - « -
15	11,8 - « -	11,7-11,1	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
16	11,8 - « -	11,7-11,0	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 - « -
17	11,7 - « -	11,6-10,9	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	**Низкий**	**Н-среднего**	**Средний**	**В-среднего**	**Высокий**
7	14,1 и ниже	14,0-13,1	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5и выше
8	13,7 - « -	13,6-12,4	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 - « -
9	13,4 - « -	13,3-12,1	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - « -
10	12,8 - « -	12, 7-11,7	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 - « -
11	12,3 - « -	12,2-11,3	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
12	11,5 - « -	11,4-10,8	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 - « -
13	11,1 - « -	11,0-10,4	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -
14	10,8 - « -	10,7-10,1	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -
15	10,5 - « -	10,4- 9,9	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 - « -
16	10,2 - « -	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -
17	10,2 - « -	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -

Таблица уровней и оценки результатов прыжка в длину с места (см)

ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	105 и ниже	106-116	117-132	133-141	142 и выше
8	105 - « -	106-119	120-140	141-154	155 - « -
9	113 - « -	114-127	128-144	145-156	157 - « -
10	117 - « -	118-129	130-148	149-160	161 - « -
11	125 - « -	126-138	139-159	160-172	173 - « -
12	136 - « -	137-151	152-174	175-189	190 - « -
13	143 - « -	144-158	159-175	176-190	191 - « -
14	143 - « -	144-156	157-179	180-198	199 - « -
15	146 - « -	147-162	163-187	188-203	204 - « -
16	147 - « -	148-160	161-181	182-193	194 - « -
17	142 - « -	143-156	157-177	178-191	192 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	114 и ниже	115-126	127-145	146-157	158 и выше
8	118 - « -	119-132	133-153	154-167	168 - « -
9	117 - « -	118-131	132-153	153-166	167 - « -
10	125 - « -	126-137	138-158	159-170	171 - « -
11	144 - « -	145-158	159-179	180-193	194 - « -
12	160 - « -	161-171	172-192	193-203	204 - « -
13	164 - « -	165-176	177-195	196-207	208 - « -
14	175 - « -	176-189	190-210	211-224	225 - « -
15	172 - « -	1	190-216	217-233	234 - « -
16	177 - « -	178-195	196-224	225-242	243 - « -
17	198 - « -	199-213	214-238	239-266	267 - « -

Таблица уровней и оценки результатов подтягивания (раз)

(мальчики – из виса на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на низкой перекладине)

ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	6 и ниже	7-9	10-14	15-17	18 и выше
8	5 - « -	6-9	10-16	17-20	21 - « -
9	7 - « -	8-10	11-17	18-20	21 - « -
10	9 - « -	10-12	13-17	18-20	21 - « -
11	9 - « -	10-12	13-19	20-22	23 - « -
12	8 - « -	9-13	14-18	19-22	23 - « -
13	9 - « -	10-14	15-18	10-21	22 - « -
14	3 - « -	4-8	7-11	12-15	16 - « -
15	2 - « -	3-7	8-14	15-18	19 - « -
16	3 - « -	4-8	9-15	16-19	20 - « -
17	4 - « -	5-9	10-16	17-21	22 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	0	1	2-4	5-6	7 и выше
8	0	1-2	3-5	6-7	8 - « -
9	0	1-2	3-5	6-7	8 - « -
10	0	1-2	3-6	7-8	9 - « -
11	0	1-2	3-5	6-8	9 - « -
12	0	1-3	4-5	6-8	9 - « -
13	1и ниже	2-3	4-6	7-9	10 - « -
14	0	1-3	4-6	7-10	11 - « -
15	1и ниже	2-3	4-8	9-12	13 - « -
16	1 - « -	2-4	5-9	10-13	14 - « -
17	2 - « -	3-5	6-10	11-15	16 - « -

Таблица уровней и оценки результатов поднимания туловища за 1 мин. (раз)

ДЕВОЧЕК

Возраст	**Низкий**	**Н-среднего**	**Средний**	**В-среднего**	**Высокий**
7	19 и ниже	20-24	25-29	30-33	34 и выше
8	22 - « -	23-29	30-32	33-37	38 - « -
9	24 - « -	25-30	31-34	35-38	39- « -
10	25 - « -	26-31	32-34	35-39	40 - « -
11	26 - « -	27-32	33-36	37-41	42 - « -
12	28 - « -	29-35	36-39	40-44	45 - « -
13	29 - « -	30-37	38-41	42-45	46 - « -
14	30 - « -	31-38	39-41	42-46	47 - « -
15	29 - « -	30-36	37-40	41-47	48 - « -
16	29 - « -	30-35	36-39	40-44	45 - « -
17	30 - « -	31-36	37-40	41-44	45 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	**Низкий**	**Н-среднего**	**Средний**	**В-среднего**	**Высокий**
7	19 и ниже	20-25	26-30	31-35	36 и выше
8	22 - « -	23-29	30-34	35-39	40 - « -
9	23 - « -	24-30	31-34	35-40	41- « -
10	27 - « -	28-33	34-39	40-44	45 - « -
11	28 - « -	29-35	36-39	40-46	47 - « -
12	31 - « -	29-35	39-43	44-49	50 - « -
13	33 - « -	32-38	41-45	46-52	53 - « -
14	36 - « -	34-40	44-48	49-55	56 - « -
15	35 - « -	36-43	44-49	50-56	57 - « -
16	36 - « -	37-43	44-47	48-55	56 - « -
17	35 - « -	36-44	45-50	51-57	58 - « -

Таблица уровней и оценки результатов наклонов вперед из положения сидя(см.)

ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	2,0 и ниже	2,5-4,5	5,0-9,5	10,0-12,0	12,5 и выше
8	1,0 - « -	1,5-4,5	5,0-8,5	9,0-11,0	11,5 - « -
9	-0,5 - « -	0-4,5	5,0-9,5	10,0-13,5	14,0- « -
10	2,0 - « -	2,5-7,0	7,5-9,5	10,0-14,5	15,0 - « -
11	2,0 - « -	2,5-7,0	7,5-12,0	12,5-16,0	16,5 - « -
12	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - « -
13	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - « -
14	6,0 - « -	6,5-11,0	11,5-14,5	15,0-20,0	20,5 - « -
15	4,5 - « -	5,0-12,0	12,5-16,0	16,5-20,0	20,5 - « -
16	7,0 - « -	7,5-13,0	13,5-17,0	17,5-=23,0	23,5 - « -
17	6,5 - « -	7,0-12,5	13,0-17,0	17,5-20,0	20,5 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	1,0 и ниже	1,5-2,5	3,0-6,5	7,0-10,0	10,5 и выше
8	0 - « -	0,5-2,5	3,0-5,5	6,0-8,5	9,0 - « -
9	-2,5 - « -	-2,0-2,5	3,0-5,0	5,5-9,0	9,5 - « -
10	-4,5 - « -	-4,0-1,5	2,0-4,5	5,0-8,5	9,0 - « -
11	-3,0 - « -	-2,5-2,0	2,5-4,0	4,5-8,5	9,0 - « -
12	-1,5 - « -	-1,0-2,0	2,5-4,5	5,0-9,0	9,5 - « -
13	0 - « -	0,5-3,0	3,5-6,5	7,0-9,5	10,0 - « -
14	-1,0- « -	1,5-4,0	4,5-9,0	9,5-13,5	14,0 - « -
15	-0,5 - « -	0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,0	14,5 - « -
16	1,5 - « -	2,0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,5	15,0 - « -
17	2,5 - « -	3,0-7,0	7,5-11,0	11.5-17.5	18,0 - « -

Таблица уровней и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000 м (в мин., сек.)

ДЕВОЧЕК

Возраст	**Низкий**	**Н-среднего**	**Средний**	**В-среднего**	**Высо кий**
7	1,59 и ниже	1,58-1,50	1,49-1,34	1,33-1,24	1,23 и выше
8	1,29 - « -	1,28-1,24	1,23-1,16	1,15-1,11	1,10 - « -
9	1,26 - « -	1,25-1,22	1,21-1,13	1,12-1,08	1,07- « -
10	1,34 - « -	1,33-1,23	1,22-1,15	1,14-1,05	1,04 - « -
11	1,18 - « -	1,17-1,14	1,13-1,06	1,05-1,02	1,01 - « -
12	1,25 - « -	1,24-1,21	1,20-1,13	1,12-1,09	1,08 - « -
13	1,27 - « -	1,26-1,21	1,20-1,11	1,10-1,06	1,05 - « -
14	1,10 - « -	1,09-1,07	1,06-1,01	1,00-0,57	0,56 - « -
15	1,06 - « -	1,05-1,10	1,09-1,02	1,01-0,56	0,55 - « -
16	2,11 - « -	2,10-2,04	2,03-1,50	1,49-1,42	1,41 - « -
17	2,07 - « -	2,06-2,00	1,59-1,48	1,47-1,42	1,41 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	**Низкий**	**Н-среднего**	**Средний**	**В-среднего**	**Высокий**
7	1,48 и ниже	1,47-1,40	1,39-1,25	1,24-1,17	1,16 и выше
8	1,30 - « -	1,29-1,23	1,22-1,11	1,10-1,05	1,04 - « -
9	1,23 - « -	1,22-1,18	1,17-1,09	1,08-1,05	1,04 - « -
10	1,24 - « -	1,23-1,18	1,17-1,04	1,03-1,00	0,59 - « -
11	2,16 - « -	2,15-2,09	2,08-1,56	1,55-1,49	1,48 - « -
12	2,15 - « -	2,14-2,10	2,09-1,59	1,58-1,55	1,54 - « -
13	2,19 - « -	2,18-2,11	2,10-1,56	1,55-1,48	1,47 - « -
14	2,07 - « -	2,06-1,59	1,58-1,46	1,45-1,38	1,37 - « -
15	1,54 - « -	1,53-1,47	1,46-1,32	1,31-1,25	1,24 - « -
16	4,07 - « -	4,06-3,52	3,51-3,27	3,26-3,13	3,12 - « -
17	3,55 - « -	3,54-3,46	3,45-3,23	3,23-3,13	3,12 - « -

Таблица уровней и оценки результатов бега на 30 м (сек.)

ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	8,5 и ниже	8,6-7,6	7,5-6,9	6,8-5,8	5,7 и выше
8	7,6 - « -	7,5-7,1	7,0-6,0	5.9-5,5	5,4 - « -
9	6,8 - « -	6,7-6,4	6,3-5,6	5,5-5,2	5,1- « -
10	6,8 - « -	6,7-6,3	6,2-5,3	5.2-4,8	4,7 - « -
11	6,9 - « -	6,8-6,4	6,3-5,4	5,3-4,9	4,8 - « -
12	6,6 - « -	6,5-6,2	6,1-5,5	5,4-5,2	5,1 - « -
13	7,0 - « -	6,9-6,5	6,4-5,5	5,4-5.0	4,9 - « -
14	6,7 - « -	6,6-6,3	6,2-5.5	5,4-5,1	5,0 - « -
15	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -
16	6,4 - « -	6,3-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8	4,7 - « -
17	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	8,4 и ниже	8,3-7,4	7,3-6,8	6,7-5,8	5,7 и выше
8	8,1 - « -	8,0-7,3	7,2-6,7	6,6-5,7	5,6 - « -
9	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,3	5,2-4,8	4,7 - « -
10	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -
11	6,7 - « -	6,6-6,1	6,0-5,0	4,9-4,4	4,3 - « -
12	6,5 - « -	6,4-6,0	5,9-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -
13	6,2 - « -	6,1-5,8	5,7-5,1	5,0-4,7	4,6 - « -
14	6,0- « -	5,9-5,6	5,5-4,9	4,8-4,5	4,4 - « -
15	5,8 - « -	5,7-5,3	5,2-4,4	4,3-3,9	3,8 - « -
16	5,5 - « -	5,5-5,1	5,0-4,2	4,1-3,8	3,7 - « -
17	6,1 - « -	6,0-5,4	5,3-4,1	4,0-3,7	3,6 - « -

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа у

ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	и ниже	5-7	8-13	14-17	18 и выше
8	4 - « -	6-9	10-15	16-19	20 - « -
9	5 - « -	6-9	10-15	16-20	20 - « -
10	6- « -	7-10	11-16	17-20	21 - « -
11	6 - « -	7-10	11-16	17-20	21 - « -
12	7- « -	8-11	12-17	18-23	24 - « -
13	11- « -	12-14	15-20	21-27	28 - « -
14	11 - « -	12-14	16-23	24-31	32 - « -
15	10- « -	11-14	15-23	24-31	32 - « -
16	10 - « -	11-17	18-23	23-29	30 - « -
17	10- « -	11-16	17-21	22-28	29 - « -
18	10- « -	11-15	16-19	20-26	27 - « -

Приложение №2

Календарный учебный график

№ п\п	Дата проведения		Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
	План	Факт			
1			1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	Стадион, спортивный зал
2			1	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Стадион ,спортивный зал
3			1	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов	стадион ,спортивный зал
4			1	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион ,спортивный зал
5			1	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	Стадион, спортивный зал
6			1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	Стадион, спортивный зал
7			1	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	стадион спортивный зал
8				ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	Стадион, спортивный зал
9			1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	Стадион, спортивный зал
10			1	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	Стадион, спортивный зал
11			1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	Стадион, спортивный зал
12			1	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	Стадион, спортивный зал
13			1	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	Стадион, спортивный зал
14			1	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.	Стадион, спортивный зал
15			1	ОФП. Бег. Игры. СФП.	Стадион, спортивный зал
16			1	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.	Стадион, спортивный зал

17		1	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов	спортивный зал
18		1	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.	спортивный зал
19		1	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	спортивный зал
20		1	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	спортивный зал
21		1	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	спортивный зал
22		1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
23		1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
24		1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
25		1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
26		1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
27		1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
28		1	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
29		1	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
30		1	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
31		1	Контрольная тренировка, соревнование.	Лыжная трасса
32		1	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
33		1	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.	Лыжная трасса
34		1	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка	Спортзал, лыжная трасса
35		1	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка	Спортзал, лыжная трасса
36		1	Контрольная тренировка, соревнование	Лыжная трасса
37		1	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса
38		1	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса
39		1	Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП	Лыжная трасса
40		1	Контрольная тренировка. Соревнование.	Лыжная трасса

41		1	Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов.	Спортзал, лыжная трасса
42		1	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков	Лыжная трасса
43		1	Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Лыжная трасса
44		1	Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса
45		1	Контрольная тренировка.соревнования	Лыжная трасса
46		1	Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП	Спортзал, лыжная трасса
47		1	Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
48		1	Контрольная тренировка. соревнования	Лыжная трасса
49		1	Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов	Спортзал, лыжная трасса
50		1	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса
51		1	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса
52		1	Контрольная тренировка. соревнования	Лыжная трасса
53		1	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП	Спортзал, лыжная трасса
54		1	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.	Лыжная трасса
55		1	Контрольная тренировка, соревнования	Лыжная трасса
56		1	Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.	Спортзал, лыжная трасса
57		1	ОФП. Игры. СФП.	спортзал
58		1	ОФП. Игры. СФП.	Спорзал
59		1	ОФП. Игры. СФП.	Спортзал
60		1	ОФП. Игры. СФП.	Спортзал
61		1	ОФП. Игры. СФП.	спортзал
62		1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	стадион
63		1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Стадион
64		1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Стадион
65		1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	стадион

66		1	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	стадион
67		1	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	стадион
68		1	ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.	стадион
69		1	Контрольная тренировка. соревнования	стадион
70		1	ОФП. Игры.	стадион