

«Согласовано»

«Утверждаю»

Зам.директора по ВР

Директор КГУ «ОШ с. Приозерное»

«31» августа 2022г.

«31» августа 2022 г.

ММ Михайлёва Т.В.

Сиди Анапин С.К.



**Программа работы  
спортивной секции по лыжной подготовке**

**Количество часов: всего 78 часов; в неделю 2 часа.**

**2022-2023 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки второго года обучения отделения «Лыжные гонки» (далее Программа) составлена на основе примерной типовой программы для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности учреждения дополнительного образования детей. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

**Цели и задачи** стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

### **Цели:**

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

### **Задачи:**

- приобщение подростков к здоровому образу жизни
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками 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. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 10-14 лет.

## Требования к уровню подготовки учащихся

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

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



Утверждаю

Директор

КТУ «ОИИ с. Приозёрное»

Аванки С.К.

« 11 октября 2022 г. »

Календарно-тематический план работы  
спортивной секции по лыжной подготовке

№ п/п	Содержание учебного материала	План	Коррек.
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Краткие исторические сведения о возможностях лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в Казахстане. Спортивные и подвижные игры.	2 окт	
2	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Психические упражнения, направленные на развитие выносливости.	5 окт	
3	Углубленное медицинское обследование. Краткие характеристики техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	9 окт	
4	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	12 окт	
5	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	16 окт	
6	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования	19 окт	
7	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	23 окт	
8	Специальная физическая подготовка. Краткие характеристики техники лыжных ходов.	26 окт	
9	<b>Игра</b> в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	30 окт	
10	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	3 окт	
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки».	7 окт	
12	Вызовный старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Лыжная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (2 x 10). Развитие скоростных качеств.	10 окт	
13	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	14 окт	
14	Бег (1500 м). Спортивная игра «Валтыр». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	17 окт	
15	<b>Игра</b> в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	21 окт	
16	Сочетание прыжком передвиганий в остановке игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от груди с места с сопротивлением. Быстрый прыжок (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	24 окт	
17	Выкатывание лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	28 окт	
18	Бег (1500 м). Спортивная игра «Валтыр». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	31 окт	
19	<b>Игра</b> в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	4 ноя	

20	Сочетание приемов передвижений и остановок по-року. Передача мяча различным способом в движении с последним сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от груди с места с сопротивлением. Быстрый прыжок (2 х Д). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	7 ноя	
21	Сквозной шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	11 ноя	
22	Попеременный двухшаговый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинация упражнений на гимнастической скамейке в ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	14 ноя	
23	Одновременный боковой ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	18 ноя	
24	Одновременный двухшаговый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.	21 ноя	
25	Кольцовый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Пробегать дистанции 1500 (2000) м.	25 ноя	
26	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	28 ноя	
27	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка.	2 дек	
28	Контрольные упражнения и соревнования Техническая подготовка	5 дек	
29	Игры «Возв. до рук», «Босалка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	9 дек	
30	Значение правильной техники для достижения хороших спортивных результатов. Общая физическая подготовка	12 дек	
31	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто абонит», «Через колючки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	16 дек	19 дек
32	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Контрольные упражнения и соревнования	19 дек	
33	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в Казахстане. Бег 1000м.	23 дек	
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Специальная физическая подготовка	26 дек	
35	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии в аэроб. Лазанье по канату в три приема. Перебрасывание через препятствие. Игра «Лыжи и курьи». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м	30 дек	
36	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	2 янв	5 янв
37	Упражнения для оценки ранней спортивной физической подготовки-взроста (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	6 янв	
38	Личная физика спортсмена Игры «Удочки», «Лыжи в городе». Эстафеты «Веревочка над головой». Развитие скоростно-силовых качеств Бег 1000м	9 янв	
39	Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка	13 янв	
40	Прыжок переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Мазох одной ногой, толчком другой прыжок переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей Бег 1200м	16 янв	
41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазанье по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м.	20 янв	
42	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазанье по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	23 янв	
43	Повешение на ушко во время движения в месте занятия и на учебно-тренировочном занятии Построение и шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, шлепанье лыж. Понурит на месте переступанием вокруг палок лыж. передвижение с лыжами шагью. Дистанция 2км.	27 янв	
44	Игра «Кто быстрее». Понурит на месте переступанием вокруг палок лыж. Ознакомление с попеременным двухшаговым ходом: согласованность движений рук и ног, передвижение 30-50 м. спуск и основной стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 2км.	30 янв	
45	Приемы обращения с лыжами в лыжно-ног палками на занятии. Попеременный двухшаговый ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	3 фев	
46	Транспортровка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух п. ходом. Игра на горке: «Снежок с горки», «ше шапки». Дистанция 2км.	6 фев	

47.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	10 фев	
48	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с планым переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция3км.	13 фев	
49	Преодоление подъема ступицами шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра на горке на горку». Приложение дистанция 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	17 фев	
50	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажым. ходом 3500 м	20 фев	
51	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «ступенчатой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	24 фев	
52	Значение лыжных мышей. Попеременный двухшаговый ход. Дистанция3км.	27 фев	
53	Особенности езды лыжниками при различных по-годах условиях. Одновременный двухшаговый ход Дистанция3км.	3 мар	
54	Кольцовый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция3км	6 мар	
55	Основные классические способы передвижения на равнине, вдогах и крутых подъемах, спусках Дистанция3км.	10 мар	
56	Кольцовый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз-вите гибкости, координационных способностей, скловой выносливости. Дистанция3 -4км	13 мар	
57	Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция3 -4км	17 мар	
58	Торможение падением. Игры на лыжах. Дистанция3 -4км	20 мар	
59	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов тех-ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция4км.	24 мар	
60	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов тех-ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция4км.	27 мар	
61	Крупнейшие республиканские и международные соревнования. Кольцовый ход. Дистанция3км	31 мар	
62	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция -3км	3 апр	
63	Техника спуска и подъема Кольцовый ход. Дистанция3км	7 апр	
64	Соревнованиях по лыжным гонкам на дистан-циях 1-2 км Техника спуска и подъема Кольцовый ход	10 апр	
65	Совершенствование основных элементов тех-ники классических лыжных ходов - передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 км.	14 апр	
66	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз-вите, скловой выносливости Техника спуска и подъема Кольцовый ход.	17 апр	
67	Соревнования эских лыжников. Техника спуска и подъема Кольцовый ход. Дистанция3 км	21 апр	
68	Совершенствование основных элементов тех-ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция3 км	24 апр	
69	Углубленное медицинское обследование. Общая физическая подготовка	28 апр	
70	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	1 май	
71	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Сидан».	5 май	
72	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанция (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	8 май	
73	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание тонкого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	12 май	
74	Бег (1500 м). Спортивные игры «Ладта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	15 май	
75-76	Мяч в баскетбол по упрощенным правилам. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	19 май 22 май	
77-78	Сочетание приемов передвижений и остановки иг-рока. Передача мяча различными способом в дви-жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро-сок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прыжок (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26 май 29 май	

## Содержание программного материала

### *Теоретическая подготовка*

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в Казахстане и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в Казахстане и за рубежом. Популярность лыжных гонок в Казахстане.

Крупнейшие республиканские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па 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

**3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена 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.

**4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

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 двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного 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, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### *Практическая подготовка*

**1. Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**2. Специальная физическая подготовка.**

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 лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. 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.

**4. 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.

## Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследователей по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на этапе начальной подготовки**

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
<b>1. Общая физическая подготовка</b>								
1.	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
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
3.	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
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>								
1.	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.	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

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

### Самоконтроль в подготовке

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

### Литература

1. *Верхошинский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардина Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. *Поварницин Л. П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. *Филин В.Н., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.



Утверждаю:

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа  
села Приозёрное отдела образования  
по Сандыктаускому району  
управления образования  
Акмолинской области»



*Анапин С.К.* Анапин С.К.

*«31» августа* 2022 г.

### Лыжная подготовка

№ п/п	Ф.И.О. Учащегося	класс
1	Елеусизова Танакоз Муратовна	7
2	Кравченко Александра Сергеевна	7
3	Литвиненко Дмитрий	7
4	Найда Софья Дмитриевна	7
5	Самойленко Александра Юрьевна	7
6	Сенн Роман Викторович	7
7	Сергеев Иван Александрович	7
8	Соклакова Глория Александровна	7
9	Талгат Ерасыл Саматулы	7
10	Абдикаримов Руслан Бекмаганбетович	8
11	Васильев Александр Викторович	8
12	Вдовина Милана Сергеевна	8
13	Галюк Кирилл Андреевич	8
14	Григоренко Альбина Сергеевна	8
15	Елеусизов Адилет Муратович	8
16	Кайдарова Алинур Ануарбековна	8
17	Кишкин Данил Евгеньевич	8
18	Литвиненко Виктор	8
19	Мамедов Магомед Сабир оглы	8
20	Михайлёв Даниил Владиславович	8
21	Сергеев Александр Александрович	8

**Пояснительная записка к КТП ДЗ для 4 класса  
по основам программирования и другим программам  
на 2022-2023 учебный год**

Мы живем в век информатизации общества. Информационные технологии проникают в нашу жизнь с разных сторон. Одно из самых удивительных и увлекательных занятий настоящего времени - программирование. Обучение основам программирования школьников должно осуществляться на специальном языке программирования, который будет понятен детям, будет легок для освоения и будет соответствовать современным направлениям в программировании.

Проведение данных дополнительных занятий предполагается изучение программирования в игровой, увлекательной форме. Scratch - это объектно-ориентированная среда, в которой блоки программ собираются из разноцветных кирпичиков. Scratch - это мультимедийная система. Большая часть операторов языка направлена на работу с графикой и звуком, создание анимационных и видеоэффектов. Манипуляции с медиаинформацией - главная цель создания Scratch.

Структура дополнительных занятий построена таким образом, чтобы помочь учащимся заинтересоваться программированием вообще и найти ответы на вопросы, с которыми им приходится сталкиваться в повседневной жизни, при работе с большим объемом информации, научиться общаться с компьютером, который ничего не умеет делать, если не умеет человек.

Ученики 4 класса второй год будут изучать информатику, в течение которого им придется столкнуться с программированием. В 3 классе дети ознакомились с азами работы на компьютере, многие из них умеют работать в офисных программах, могут рисовать в Paint, но ни все легко справляются с поиском нужных клавиш.

Работа в среде Scratch снимает многие проблемы, так как основа Scratch - графический язык программирования, который позволяет контролировать действия и взаимодействия между различными типами данных. В среде используется кирпичики Лего, из которых даже самые маленькие дети смогут собрать простейшие конструкции алгоритмов. Начав с малого, можно будет дальше развивать и расширять свое умение строить алгоритмы и программировать.

Разработанная программа дополнительных занятий предполагает обучение детей 4 класса.

Срок реализации программы 1 год, всего 36 часов.

**Цель занятий:**

- - сформировать у учащихся базовые представления о языках программирования, алгоритме, исполнителе, способах записи алгоритма;
- - организовать проектную научно-познавательную деятельность творческого характера;
- - сформировать у школьника познавательный интерес к учёбе и исследовательские навыки.

**Занятия направлены на решение следующих задач:**

обучающие:

- овладеть навыками составления алгоритмов;
- овладеть понятиями «объект», «событие», «управление», «обработка событий»;
- изучить функциональность работы основных алгоритмических конструкций;
- сформировать представление о профессии «программист»;
- сформировать навыки разработки, тестирования и отладки несложных программ;