

Утверждаю  
Директор МА  
Приказ от 20

Согласованно  
Заместитель директора по ВР  
Черенцова Ю.Ю.  
«08» 09 2023 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ №12  
*С.В. Старикова*  
Приказ от 07.08.23 № 7706

## «Лыжные гонки»

Ишим, 2023 год

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Нормативные правовые основы.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ) от 18.11.2015г.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию № 617-р) от 01.03.2017г.

### Направленность программы.

Образовательная программа **«Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**, уровень освоения – **общекультурный**.

Дополнительная образовательная программа «Общefизическая подготовка с элементами лыжной подготовки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

### 1.2 Актуальность

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность.

Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспосабливать свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того,

организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаливающими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

**Новизна и педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

**Адресат программы:** учащиеся 8-12 лет (2-5 класс)

**Объем и срок реализации программы:**

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Периодичность в неделю – 2 раза

Количество часов в неделю – 4 часа

Количество часов в год - 144

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы города
- по состоянию здоровья
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

### 1.3 Цель программы

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

### 1.4 Для достижения этой цели решаются следующие задачи

#### Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

#### Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

#### Развивающие:

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

#### Воспитательные:

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

### **Формы и методы проведения занятий**

1. Беседы, инструктажи;
2. Практические занятия;
3. Соревнования, контрольные прикидки;
4. Эстафеты, подвижные игры;
5. Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
6. Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

### **1.5 Организационно – педагогические условия реализации программы**

Условия приема - принимаются обучающиеся, прошедшие базовый курс обучения; а так же обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и командную работу с разновозрастными детьми от 8 до 12 лет.

Количественный состав группы от 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь лыжными гонками, дети становятся физически сильнее, более раскрепощенными, эмоциональными, приобретают опыт совместной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (школа, районный соревнования, городские соревнования).

**Структура и содержание курса «Начальная лыжная подготовка»** задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

В ходе реализации программы «Лыжные гонки» используются **педагогические технологии** индивидуализации обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Для реализации программы используется несколько типов занятий:

1. Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на год.

2. Совершенствование ЗУН. Формирование ЗУН, комплексное применение ЗУН, обобщение и систематизация знаний.

*Знания:* разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

*Умения:* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности. *Личностные качества:* приобретение соревновательного опыта.

Занятие-тренинг – это занятие формирования умений и навыков, урок практической работы, целевого применения усвоенного материала. Здесь изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

Занятие-беседа – это занятие изучения нового материала, его теоретической части. Занятие-игра - включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей.

3. Контрольное занятие.

Контрольное занятие – помогает педагогу проверить усвоение изученного материала и выявить детей, которым нужна помощь

педагога. Проводится с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой. Может проходить в виде соревнований различного уровня (внутришкольного, муниципального, районного, городского).

Занятие-викторина – это устная форма проверки усвоенных знаний, индивидуальный или групповой опрос.

4. Комбинированное занятие. Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач. Это сочетание различных видов урока на одном.
5. Итоговое занятие – подводит итоги работы за учебный год.

#### Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое обеспечение должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, отвечающая современным запросам общества.

Для занятий необходимо занимающемуся:

- Спортивная форма для улицы: куртка, шапка, брюки, перчатки
- Лыжи гоночные, палки лыжные, ботинки лыжные, чехол для лыж

Для проведения занятий педагогу необходимо:

- Зал для занятий (ОФП) в морозную погоду;
- Спортивная экипировка;
- Свисток;
- Лыжный инвентарь
- Инвентарь (мячи б/больные, теннисные, волейбольные, фишки, конусы ит.п.)

#### **Требования к одежде при занятии лыжным спортом.**

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть лёгкой, тёплой, не стесняющей движений. Занятия лыжной подготовки должны проводиться при температуре не ниже - 15° С со скоростью ветра не более 3м/сек. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки. Нельзя раздеваться во время передвижения на



лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личностивоспитанников;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников.

## **1.6 Планируемые результаты.**

### Предметные

- ✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (иликакому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
- ✓ общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- ✓ знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- ✓ элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно- спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- ✓ по истечении срока обучения (1 год) по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их вразличных спортивных, физкультурных направлениях.

### Личностные

- ✓ Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

### Метапредметные

- ✓ участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- ✓ продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

## 2. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов
	<b>Теоретическая часть</b>	
1	Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1
2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России	2
3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	2
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
5	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	2
6	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	3
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2
8	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	3
9	Значение и способы закаливания.	2
10	Инструкторская и судейская практика.	4
11	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>23</b>
	<b>Практическая часть</b>	
1	Общая физическая подготовка.	54

2	Специальная физическая подготовка.	24
3	Техническая подготовка	26
4	Контрольные упражнения и соревнования.	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>113</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>136</b>

### 3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 группа	01.09.2021г	27.05.2022г	34	136	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 группа	01.09.2021г	27.05.2022 г	34	136	2 раза в неделю по 2 академических часа

**Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения занимающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

- **Входной контроль** - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его физические способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**
- **Промежуточный контроль** – проводится в конце полугодия, года **(декабрь)**
- **Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе – сдача контрольных нормативов по технике и по офп **(май)**.

**Формы проведения диагностики и контроля:**

- Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований официального статуса.

- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов,специалистов, администрации.
- Сравнительный анализ.

**Режим работы в период школьных каникул:**

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия всоревнованиях, в выездах на природу.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Тема занятия	теория	Практика			
				СПФ	ОФП	Тех нич еск ая под гот овк а	Кон тро льн ые нор мат ивы
1	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	1		1		
2	Теоретическая подготовка и Специальная физическая подготовка (СПФ)	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	0,5	1,5			
3	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка.	0,5		1,5		

		Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Кроссовая подготовка.					
4	Специальная физическая подготовка. и общая физическая подготовка. (СПФ и ОФП)	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.		1	1		
5	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Кроссовая подготовка	0,5		1,5		
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Футбол. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения		1	1		
7	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Баскетбол Специальная физическая подготовка. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.		1	1		

8	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования кросс. анализ прошедших соревнований.	1				1
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка		1	1		
10	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты Спортивные игры. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	0,5		1,5		
11	Контрольные упражнения и Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика Контрольные упражнения... Спортивные игры.	1				1
12	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	0,5	0,5	1		
13	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.			2		
14	Теоретическая подготовка и Общая физическая	Значение медицинского осмотра. Общая физическая подготовка. Эстафеты и	0,5		1,5		

	подготовка (ОФП)	прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры					
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Имитационные упражнения.		1	1		
16	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	0,5	0,5		
17	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Значение и способы закаливания. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. имитационные упражнения.	0,5	0,5	1		
18	Теоретическая подготовка и специальная физическая подготовка (СФП)	Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	0,5	1,5			
19	Общая физическая подготовка (ОФП) и	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на		1	1		



	специальная физическая подготовка (СПФ)	развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.					
20	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	0,5	0,5	1		
21	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. . Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	0,5	0,5	1		
22	Общая физическая подготовка (ОФП)	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.			2		
23	Общая физическая подготовка (ОФП)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.			2		

		Подвижные и спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.					
24	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Имитационные упражнения.		0,5	1,5		
25	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Транспортировка лыжного инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.	0,5	0,5	1		
26	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	0,5		1,5		
27	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений	0,5		1,5		
28	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники	0,5		1,5		

		спуска Обучение поворотам на месте и в движении.					
29	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования общая физическая подготовка	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	0,5		0,5		1
30	Теоретическая подготовка и специальная (СФП)	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг.	0,5	1,5			
31	Техническая подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. Изучение техники и тактики лыжных ходов..	1			1	
32	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	0,5			1,5	
33	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам в.Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	0,5			1,5	
34	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы Стойка,	0,5			1,5	

		повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.					
35	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах	0,5			1,5	
36	Общая физическая подготовка и техническая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах.			1,5	0,5	
37	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	0,5			1,5	
38	Теоретическая подготовка, техническая подготовка и общая физическая подготовка	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные и спортивные игры	0,5		0,5	1	
39	Теоретическая подготовка и контрольные	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их	0,5		0,5		1

	упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.					
40	техническая подготовка и Специальная физическая подготовка.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка.		1		1	
41	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Кл. подъем, торможение Общая физическая подготовка Спортивные игры.			1	1	
42	техническая подготовка и Специальная физическая подготовка.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Специально физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты		1		1	
43	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5Разбор анализ прошедших соревнований.	0,5		0,5		1
44	Общая физическая подготовка техническая подготовка и	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Кл. подъем, торможение .Коньковый ход. Игровые Спортивные игры.			1	1	
45	Общая физическая подготовка техническая подготовка и	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода Упражнения для силы, гибкости ,координации.			1	1	

46	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры			1	1	
47	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 км.	1				1
48	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры			1	1	
49	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры.			1	1	
50	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры			1	1	
51	Теоретическая подготовка Техническая подготовка и СПФ	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход.	0,5	0,5		1	
52	Техническая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.		1		1	
53	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж Соревнования по лыжным гонкам 2,3,5 км Разбор и анализ прошедших	1				1

	соревнования	соревнований					
54	Общая физическая подготовка	.Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.			2		
55	Специально физическая подготовка.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры		2			
56	Общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры			2		
57	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	1				1
58	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	0,5	0,5	1		
59	Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка.	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры и подвижные игры.		1	1		
60	Теоретическая подготовка и общая физическая подготовка	Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	0,5		1,5		

61	Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1	1		
62	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.				2	
63	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.				2	
64	Специальная физическая подготовка и Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.		1		1	
65	Общая физическая подготовка. и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.		1	1		
66	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика. Соревнования Кросс Разбор и анализ прошедших соревнований. Спортивная игра.	1				1



67	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка.	Краткие сведения о воздействии физических упражнений организма человека Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	0,5		1,5		
68	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.			2		
			<b>23</b>	<b>24</b>	<b>54</b>	<b>26</b>	<b>9</b>

## **8. Информационные источники**

### **Нормативная база**

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

### **Для преподавателей:**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

### **Интернет источники:**

Министерство спорта Российской Федерации –<http://www.minsport.gov.ru>;  
Олимпийский Комитет России –<http://olympic.ru>  
Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>  
Новости –<http://news.sportbox.ru>», <http://rsport.ru/weightlifting>  
Мир книг - <http://www.mirknig.com>