

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1»

**Рассмотрено**  
Руководитель ШСК

**Согласовано**  
Заместитель директора

**Утверждаю**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

\_\_\_\_\_  
Е.Н. Куксенко  
Ф.И.О.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивная  
«Лыжные гонки»**

Возраст: 10-13 лет  
Срок реализации: 3 год  
Уровень: базовый

Автор составитель программы:  
Короткина Валентина Сергеевна  
Педагог дополнительного образования

г. Красноярск  
2024- 2025 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа по лыжной подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

В системе физического воспитания дополнительное по лыжному спорту в школе занимает одно из ведущих мест. Это связано с тем, что занятия на лыжах имеют большую оздоровительную направленность и в значительной мере способствуют физическому развитию учащихся. Прогулки и походы на лыжах по разнообразной местности доставляют большое удовлетворение и эстетическое наслаждение от общения с природой.

Занятия на лыжах приходится на зимний период, когда двигательная активность детей, как правило, наименьшая. В этом состоит актуальность программы и ее целесообразность.

Новизна и инновационная направленность программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

### **Рабочая программа курса «Лыжные гонки» для обучающихся составлена на основе:**

Образовательная программа «Лыжные гонки» составлена на основе федерального государственного стандарта основного общего образования.

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Указ Президента Российской Федерации от 29 октября 2015 г. № 536 «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников».

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Пот 30 июня 2020 года N 16 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"(с изменениями на 24 марта 2021 года)

Образовательной программой дополнительного образования детей МАОУ Лицей №1;

Учебным планом МАОУ «Лицей №1» на 2024-2025 учебный год.

В процессе деятельности у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия лыжным спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Недельная нагрузка для обучающихся группы начального обучения составляет 3 академических часа в неделю, 34 учебных недель, 102 академических часов.

### Описание курса в учебном плане

#### **Основные методы, используемые при проведении учебно-тренировочного занятия.**

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться тренером или с участием медика. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Изучение техники лыжных ходов проходит на учебно-тренировочных занятиях при **помощи группового, а также индивидуального метода**. Овладение техникой лыжного хода осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования.

Применяются следующие **методы** в тренировке лыжников:

- игровой, равномерный, круговой, переменный, повторный
- интервальный, контрольно-соревновательный
- метод показа и целостного расчлененный:

- выполнение движений по элементам, с их детальной обработкой выполнения упражнения

**Основной формой организации** и проведения учебно-тренировочного процесса является групповая тренировка. Тренировка по лыжным гонкам состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировки определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всей тренировки): организация занимающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, развитие координации движений и др.

Рекомендуемые средства **обучения**: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники лыжных ходов.

Задачи основной части (70% времени тренировки): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, общей, специальной и силовой выносливости и других физических качеств лыжника.

Задачи заключительной части (10% времени тренировки): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, семенящий бег, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов тренировки, замечания тренера. Самооценка своей деятельности самими обучающимися, анализируют свои ошибки и замечания тренера.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма занимающегося. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

#### **Формы организации деятельности детей на занятии.**

Основной формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое групповым способом, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей; круговая работа; индивидуальная работа, самостоятельная работа; теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы; соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня; контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю; открытые занятия.

**Формы проведения занятий**: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, подвижные и спортивные игры, эстафеты, соревнования, практическая и самостоятельная работа, контрольное тестирование (зачет).

**Формы проведения промежуточной аттестации**: Основными формами подведения итогов являются: тестирование двигательных качеств: уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; оценка умений и

навыков при передвижении на лыжах в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце учебного года, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой.

**Методическое обеспечение программы.** Методическая литература по лыжному спорту. DVD диски с выступлениями лучших гонщиков России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники лыжных ходов.

**Воспитательная работа** проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных, туристских мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания положительных личностных качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В процессе работы большое значение приобретает **соблюдение следующих условий:**

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Основные воспитательные мероприятия: обсуждение и анализ соревновательной деятельности учащихся; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; экскурсий; тематических бесед, оформление стендов и газет; посвящение в лыжники.

Реализация программы предусматривает **самостоятельную деятельность** обучающихся: ведение дневников наблюдений, просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований. 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.

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам. Приобретение дополнительных знаний истории происхождения по лыжным гонкам.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; Повысить уровень своей физической подготовленности, овладение навыками передвижения на лыжах, уметь технически правильно выполнять двигательные действия (технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов); использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; у занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию, формирование знаний по здоровому образу жизни.

### **Общая характеристика курса.**

Программа курса «Лыжные гонки» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации дополнительного образования в рамках ФГОС.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс, овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений

**Основные задачи:**

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта –лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;

- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;

- формирование начальных сведений о самоконтроле;

- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;

- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

#### Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

- развитие морально-волевых качеств.

#### Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

- воспитание коммуникативных качеств;

- воспитание элементарных навыков судейства;

- воспитание умения заниматься самостоятельно.

#### Оздоровительные:

-укреплять здоровье обучающихся;

-удовлетворять потребность в физической нагрузке;

-ведение закаливающих процедур;

-укреплять и развивать дыхательную и сердечно сосудистую системы.

-снимать физическую и умственную усталость.

#### Предметные:

-углубление знаний по истории развития лыжных гонок, правилам соревнований.

-Технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Оказание первой медицинской помощи.

-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного -применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

-овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

#### Личностные

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам.

-развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;

-воспитание черт спортивного характера;

#### **Планируемые результаты обучения.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Лыжные гонки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

#### *В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Метапредметные результаты**

• характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжные гонки», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении;
- знание основных направлений развития лыжных гонок в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

№	ТЕМА	Год обучения
<b>Теоретическая часть</b>		
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	В процессе занятий
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	В процессе занятий
3	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	В процессе занятий
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	В процессе занятий
<b>Практическая часть</b>		
1	Общая физическая подготовка.	35
2	Специальная физическая подготовка.	27
3	Изучение техники и тактики лыжных ходов.	32
4	Контрольные упражнения и соревнования.	8
ВСЕГО		102

## Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий лыжным спортом занимающиеся должны:

- повышение мотивации к двигательной активности, к здоровому образу жизни учащихся;
  - снижение заболеваемости среди детей и подростков;
  - приобретение навыков и умений в технике лыжных ходов;
  - использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- У занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- выполнение спортивных разрядов по лыжным гонкам.

## I. Теоретическая подготовка

### 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Порядок и содержание работы секции. Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Первые соревнования

лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские соревнования.

## **2. Гигиена спортсмена и врачебный контроль.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса.

## **3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека.

## **4. Техника безопасности на занятиях лыжной секции.**

Проведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях.

## **5. Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.**

Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности одежды лыжника. Значение лыжных мазей. Смазка лыж

## **6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.

Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.

## **7. Соревнования по лыжным гонкам.**

Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Оформление спортивного городка, разметка дистанций. Обязанности участников соревнований. Разбор и анализ прошедших соревнований.

# **II. Практическая подготовка**

## **1. Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

## **2. Специально физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.

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

## **3. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими 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, одновременным одношажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основами конькового хода.

## **4 Контрольные упражнения и соревнования.**



Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП, 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки, выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость); участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам (соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей; учебно-тренировочные соревнования; соревнования); сдача нормативов.

### 5. Инструкторская и судейская практика.

Выбор места для проведения занятий и соревнований. Подготовка проведения занятий. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

#### Контрольные упражнения общей физической и специальной подготовки Мальчики

Возраст	Бег 60 м	Челночный бег	Бег 1000 м	Поднимание туловища с положения лежа	Отжимание	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Смешанное передвижение 1 км	Смешанное передвижение 2 км по пересеченной местности
9-10	13.0	9.9-9.3	7.30	42	22	5	155	6.00	13.50
11	12.7	9.5-9.0	7.00	45	22	5	165	5.45	13.10
12	12.4	9.3-8.8	6.30	48	23	7	170	5.30	12.30

#### Девушки

Возраст	Бег 60 м	Челночный бег	Бег 1000 м	Поднимание туловища с положения лежа	Отжимание	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Смешанное передвижение 1 км	Смешанное передвижение 2 км по пересеченной местности
9-10	13.2	10.0-9.8	7.30	38	15	13	150	6.20	15.00
11	12.9	9.9-9.7	7.00	40	15	13	155	6.00	14.40
12	12.6	9.6-9.0	6.30	42	17	14	160	5.45	13.30

#### Материальное обеспечение программы.

- - Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки,
- - Тренажеры, резина,
- - Лыжные аксессуары: мази,
- - Видеокамера.
- - Мячи: баскетбольный, футбольный, волейбольный, набивные мячи скакалки.

### **Список литературы.**

- Работаем по новым стандартам: внеурочная деятельность учащихся лыжная подготовка В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.: «Просвещение», 2014г.
- Примерная программа по физической культуре предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2012г.
- «Физическое воспитание и детско- юношеский спорт», научно-методический журнал, №1, 2015 г.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.— М.; Физкультура и спорт, 2011 г.
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов—Смоленск.: СГИФБС. 2011. Лыжный спорт/Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. — М:Физкультура и спорт, 2012 г
- Поварницин А-П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. Физкультура и спорт, 2012

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Начало занятий - 2.09.2024г. Окончание занятий - 24.05.2025г.

Всего учебных недель - 34. Объём учебных часов - 102.

Режим работы - 3 раза в неделю, по 1 часу.

Время проведения занятий - согласно расписанию.

Каникулярное время: 30.12-08.01; 24.03 -30.03

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля	Дата	
				План	Факт
1.	Техника безопасности на занятиях лыжной секции.Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка	1	Беседа. Текущий		
2.	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Специальная физическая подготовка	1	Беседа. Текущий		
3.	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка.	1	Беседа. Текущий		
4	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Тест: 60 м, подтягивание, отжимание	1	Фиксирование результата Групповой		
5	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	1	Текущий		
6	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.Общая физическая подготовка.	1	Беседа. Текущий		
7	Контрольный срез 1000 м. , прыжок в длину с места.	1	Фиксирование результата. Текущий		
8	Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения	1	Корректировка техники и тактики		
9	Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения	1	Корректировка техники и тактики		
10	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1	Текущий		
11	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих	1	Текущий		

	упражнений.				
12	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	Текущий. Групповой		
13	Контрольный срез: поднимание туловища с положения лежа, челночный бег	1	Фиксирование результата.Корректировка техники и тактики		
14	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук	1	Корректировка техники и тактики		
15	Крупнейшие всероссийские соревнования. Эстафеты и прыжковые упражнения.	1	Беседа. Групповой		
16	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка	1	Текущий . Групповой		
17	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка	1	Текущий . Групповой		
18	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка.	1	Беседа. Групповой		
19	Комплексы общеразвивающих упражнений. Общая физическая подготовка.	1	Текущий		
20	Комплексы общеразвивающих упражнений. Общая физическая подготовка.	1	Текущий		
21	Значение медицинского осмотра. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	Беседа. Групповой		
22	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.	1	Текущий. Корректировка техники и тактики		
23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	Текущий		
24	Имитационные упражнения. Значение и способы закаливания	1	Корректировка техники и тактики		
25	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой лыжных ходов	1	Корректировка техники и тактики. Беседа		
26	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой лыжных ходов	1	Корректировка техники и тактики		

27	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Комплексы специальных упражнений	1	Беседа. Текущий		
28	Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	1	Корректировка техники и тактики		
29	Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	1	Корректировка техники и тактики		
30	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижения классическими ходами.	1	Корректировка техники и тактики		
31	Транспортировка лыжного инвентаря. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.	1	Беседа Корректировка техники и тактики		
32	Правила ухода за лыжами и их хранение. Изучение техники и тактики лыжных ходов.	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
33	Техника и тактика лыжных ходов. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска.	1	Корректировка техники и тактики		
34	Техника и тактика лыжных ходов. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска.	1	Корректировка техники и тактики		
35	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска. Поворот на месте и в движении.	1	Корректировка техники и тактики		
36	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска. Поворот на месте и в движении.	1	Корректировка техники и тактики		
37	Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах.	1	Корректировка техники и тактики.		
38	Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах.	1	Корректировка техники и тактики		
39	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	1	Корректировка техники и тактики		
40	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	1	Корректировка техники и тактики		
41	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	1	Корректировка техники и тактики		

42	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	1	Корректировка техники и тактики		
43	Участие в соревнованиях. Открытие зимнего сезона. Разминка 2км. Комплекс ОРУ для разминки перед стартом.	1	Корректировка техники и тактики		
44	Поворот на месте и в движении. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	1	Корректировка техники и тактики		
45	Поворот на месте и в движении. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	1	Корректировка техники и тактики		
46	Повороты в движении. Торможение. Классические ходы.	1	Корректировка техники и тактики		
47	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Передвижение на лыжах по равнинной местности.	1	Корректировка техники и тактики		
48	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Передвижение на лыжах по равнинной местности.	1	Корректировка техники и тактики		
49	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Подвижные игры на лыжах.	1	Корректировка техники и тактики		
50	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Коньковый ход.	1	. Корректировка техники и тактики		
51	Техника лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
52	Техника лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	1	Корректировка техники и тактики		
53	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	1	Корректировка техники и тактики		
54	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	1	Корректировка техники и тактики		
55	Классические ходы. Коньковый ход. Подвижные и спортивные игры	1	Корректировка техники и тактики		
56	Классические ходы. Коньковый ход. Подвижные и спортивные игры	1	Корректировка техники и тактики		
57	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника.	1	Корректировка техники и тактики		
58	Классические ходы. Техника конькового хода.	1	Корректировка техники и тактики		

59	Классические ходы. Техника конькового хода.	1	Корректировка техники и тактики		
60	Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	1	Корректировка техники и тактики		
61	Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	1	Корректировка техники и тактики		
62	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты	1	Корректировка техники и тактики		
63	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты	1	Корректировка техники и тактики		
64	Техника и тактика лыжных ходов. Игровые задания.	1	Корректировка техники и тактики		
65	Техника и тактика лыжных ходов. Игровые задания.	1	Корректировка техники и тактики		
66	Спуск, поворот, подъем, торможение. Упражнения для силы, гибкости координации.	1	Корректировка техники и тактики		
67	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	1	Корректировка техники и тактики		
68	Специально физическая подготовка. Техника и тактика лыжных ходов.	1	Корректировка техники и тактики		
69	Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам	1	Корректировка техники и тактики		
70	Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход.	1	Корректировка техники и тактики		
71	Техники и тактики лыжных ходов. Коньковый ход.	1	Корректировка техники и тактики		
72	Техники и тактики лыжных ходов. Коньковый ход.	1	Корректировка техники и тактики		
73	Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры	1	Корректировка техники и тактики		
74	Техника и тактика лыжных ходов. Классические ходы. Смешанное передвижение 1 км	1	Фиксирование результата Корректировка техники и тактики		
75	Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	1	Корректировка техники и тактики.		
76	Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	1	Корректировка техники и тактики		

77	Техника и тактика лыжных ходов. Классические ходы. Смешанное передвижение 2 км по пересеченной местности	1	Фиксирование результата Корректировка техники и тактики		
78	Техника и тактика лыжных ходов. Классические ходы. Эстафеты и игровые задания.	1	Корректировка техники и тактики.		
79	Мази и смазка лыж. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости.	1	Текущий		
80	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка	1	Беседа. Текущий		
81	Спортивные игры . Специально физическая подготовка	1	Текущий. Групповой		
82	Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	1	Текущий		
83	Специально физическая подготовка. Спортивные игры и подвижные игры.	1	Текущий		
84	Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Специально физическая подготовка	1	Беседа. Текущий		
85	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	1	Текущий. Групповой		
86	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	Текущий. Групповой		
87	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	1	Текущий. Групповой		
88	Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения.	1	Текущий. Групповой		
89	Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения.	1	Текущий. Групповой		
90	Комплексы общеразвивающих упражнений. Спортивные игры.	1	Текущий. Групповой		
91	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	1	Текущий. Групповой		
92	Соревнования в группе.	1	Текущий. Групповой		
93	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	1	Текущий.		
94	Кроссовая подготовка 2 км. Специальная физическая подготовка	1	Текущий.		



95	Контрольный срез прыжок в длину с места, челночный бег	1	Фиксирование результата		
96	Кроссовая подготовка 2 км Спортивные игры.	1	Текущий.		
97	Контрольный срез 1000 м. Отжимание , подтягивание	1	Текущий. Фиксирование результата		
98	Комплексы общеразвивающих упражнений. Тест: 30, поднятие туловища с положения лежа	1	Текущий. Фиксирование результата		
99	Специальная физическая подготовка. Комплекс специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	Текущий		
100	Специальная физическая подготовка. Комплекс специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	Текущий		
101	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
102	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		