

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Дорожник»  
г. Каменки Каменского района Пензенской области**

**(МБОУ ДО СШ «Дорожник»)**

**02 - 07**

Рассмотрена на педагогическом совете  
МБОУ ДО СШ «Дорожник»  
протокол № 1  
от «01» сентября 2025 г.

Утверждаю  
директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»  
Д.В.Руфкин  
приказ № 41 от «01» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

(возраст детей 7-13 лет)

Срок реализации программы - 2 года

**Составители:**

Круглова Мария Валерьевна-инструктор-методист  
Шадчнев Сергей Владимирович - тренер-преподаватель по лыжным гонкам  
Фомина Оксана Юрьевна - тренер-преподаватель по лыжным гонкам  
Лузина Анна Вячеславовна - тренер-преподаватель по лыжным гонкам

г. Каменка, 2025 г.

## **Содержание**

1.	Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы:	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебный план	6
1.3.	Учебно-тематический план 1 год обучения	6
1.4.	Содержание программы 1 год обучения	10
1.5.	Учебно-тематический план 2 год обучения	15
1.6.	Содержание программы 2 год обучения	18
1.7.	Предполагаемые результаты освоения программы	23
2.	Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий:	25
2.1.	Календарный учебный график	25
2.2.	Формы, методы контроля и аттестации учащихся, система диагностики отслеживания результативности освоения учащимися программы.	25
2.3.	Условия реализации программы:	27
2.3.1.	Материально-техническое обеспечение	27
2.3.2.	Кадровое обеспечение программы	27
2.3.3.	Учебно-методическое обеспечение программы	28
2.4.	Список литературы и интернет - ресурсов.	33
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	34

## **1. Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы:**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, ориентирована на расширение знаний и умений по физической культуре передвижениями на лыжах, обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, привитие здорового образа жизни, формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики лыжных гонок.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» разработана на основе следующих нормативных документов:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3);

Устава и локальных актов МБОУ ДО СШ «Дорожник».

#### **Актуальность программы:**

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий лыжным спортом, которые способствуют развитию таких качеств, как ловкость, выносливость, сила воли, благоприятно воздействуют на широкий спектр групп мышц и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Актуальность программы заключается в органичном встраивании её в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных организациях. Благодаря этому педагоги больше внимания уделят общефизической подготовке учащихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости, а учащиеся, успешно освоившие данную программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений.

#### **Отличительные особенности программы:**

Программа модифицированная, составлена на основе программ, допущенных Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту: «Лыжные гонки», П.В. Кващук; примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Модификация данной программы заключается в изменении содержания отдельных тем, порядке их изучения, распределении часов и объема материала.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности.

Построение учебно-тренировочных нагрузок осуществляется на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые каждым спортсменом;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно и индивидуально;
- соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося;
- доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры.

**Новизна** данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБОУ ДО СШ «Дорожник» в отделении «Лыжные гонки» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СО) для детей в возрасте 7 - 13 лет.

#### **Педагогическая целесообразность программы:**

Педагогическая целесообразность программы заключается в обоснование выбранных форм, методов и средств образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами программы, организации образовательного процесса, подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечение.

Подготовка спортсмена – лыжника заключается в комплексном подходе. В образовательном процессе используются не только современные методы и технологии, направленные на улучшение спортивного результата ребенка, но и различные средства контроля результативности образовательной деятельности.

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. 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.

Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку.

В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- сформировать систему знаний, умений и навыков по лыжному спорту;
- обучить технико-тактическим приемам лыжного спорта на начальном этапе подготовки;
- обучить основным способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

### *Развивающие:*

- повысить уровень общефизической подготовки;
- развивать специальные физические качества: координацию (ловкость), быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности.

### *Воспитательные:*

- воспитать уверенность в своих силах и возможностях;
- содействовать воспитанию положительных личных качеств у детей путем занятиями физкультурой и спортом;
- приобщить детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой;
- привить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- сформировать благоприятную мотивацию детей коллективной деятельности, чувство взаимовыручки, сплоченности коллектива группы.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для учащихся 7-13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике. Группа разновозрастная, формируются составом не менее 15 и не более 20 человек.

**Форма обучения:** очная

**Объем программы** составляет 588 часов.

**Сроки реализации Программы:** Программа рассчитана на 2 года обучения. Первый год обучения составляет – 276 часов, второй год обучения – 312 часа.

**Режим занятий:** Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут. В соответствии с учебным планом МБОУ ДО СШ «Дорожник» занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа для первого года обучения, 3 раза в неделю по 2 академических часа для 2 года обучения.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки учащихся.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

- подготовительный: – легкая атлетика (июнь - октябрь) – лыжный спорт (ноябрь, декабрь).
- соревновательный: – лыжный спорт (январь – март).
- переходный: – легкая атлетика (март – май).

Учебный материал предусмотрен для двух вариантов занятий: на снегу и в условиях малоснежной зимы.

При втором варианте изучения программного материала (бесснежное время) учащиеся овладевают знаниями и умениями предсезонной подготовки лыжника-гонщика; знакомятся с методикой обучения способам передвижения на лыжах путем применения имитационных упражнений и лыжероллеров; знакомятся со средствами и методами воспитания физических качеств.

Содержание программы по годам обучения отличается количеством часов и дозой нагрузки.

Объем нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом, полом, физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;

- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора;
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и т.д. Стандартом распределения нагрузки по годам обучения является недельная нагрузка.

Формы подведения итогов:

Основными формами подведения итогов за год являются: тестирование двигательных качеств, 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.

## 1.2. Учебный план

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 г.	7-10	15	3	276/6	Выполнение норм по общей физической подготовке
2 г.	10-13	15	3	312/6	Выполнение норм по общей физической подготовке

## 1.3. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	опрос, портфолио
2.	Общая физическая подготовка	162	2	160	блиц-опрос, четко выполнять команды, самонаблюдение, соревнование
3.	Специальная физическая подготовка	42	2	40	блиц-опрос, педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ, карточки с заданиями, педагогическое наблюдение
4.	Технико- тактическая подготовка	33	2	31	опрос, отслеживание динамики изменений показателей, педагогическое наблюдение, техника безопасности.

5.	Другие виды спорта	17	2	15	опрос, динамика показателей, самоанализ соревнований
6.	Участие в соревнованиях	12	2	10	зачёт самоанализ соревнований
7.	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>16</b>	<b>260</b>	

**Календарно-учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 1 года обучения  
(нагрузка 6 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Теоретическая подготовка – 8 ч.</b>					
1.1.	Инструктаж по ОТи ТБ во время занятий лыжным спортом.	4	2	2	тестирование
1.2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире	1	1		опрос, блиц-опрос.
1.3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		Опрос, блиц-опрос.
1.4.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		собеседование, портфолио
1.5.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии	1	1		самоанализ портфолио
<b>2. Общая физическая подготовка – 162 ч.</b>					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		блиц-опрос.
2.2	Строевые упражнения	35		35	педагогическое наблюдение
2.3	Общеразвивающие упражнения	30		30	педагогическое наблюдение
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	20		20	педагогическое наблюдение
2.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	25		25	педагогическое наблюдение
2.6.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	30		30	самонаблюдение,

2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	20		20	самонаблюдение, соревнование
<b>3. Специальная физическая подготовка – 42 ч.</b>					
3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		блиц-опрос.
3.2.	Упражнения для развития быстроты	8		8	самоанализ
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	7		7	самоанализ
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	6		6	педагогическое наблюдение и самоанализ
3.5.	Упражнения для развития ловкости	6		6	карточки с заданиями, педагогическое наблюдение
3.6.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	13		13	педагогическое наблюдение, самоанализ
<b>4. Технико-тактическая подготовка – 33 ч.</b>					
4.1.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2		блиц-опрос
4.2.	Классические лыжные ходы.	5		5	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
4.3.	Специальные подготовительные упражнения, техника скользящего шага	5		5	педагогическое наблюдение
4.4.	Классические лыжные ходы в облегченных условиях.	4		4	самоконтроль, педагогическое наблюдение
4.5.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	4		4	педагогическое наблюдение
4.6.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	4		4	педагогическое наблюдение
4.7.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	4		4	педагогическое наблюдение
4.8.	Полуконочковый и коньковый хода.	5		5	опрос, педагогическое наблюдение
<b>5. Другие виды спорта - 17 ч.</b>					
5.1.	Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.	2	2		опрос
5.2.	Лёгкая атлетика	3		3	отслеживание динамики изменений

					показателей.
5.3.	Бег или кросс 500-1000м	1,5		1,5	отслеживание динамики изменений показателей.
5.4.	Прыжки	1,5		1,5	отслеживание динамики изменений показателей.
5.5.	Метания	1		1	отслеживание динамики изменений показателей.
5.6.	Гимнастические упражнения	1		1	педагогическое наблюдение,
5.7.	Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)	1,5		1,5	педагогическое наблюдение самоанализ
5.8.	Спортивные игры	1		1	отслеживание динамики показателей.
5.9.	Подвижные игры	2		2	педагогическое наблюдение
5.10.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	1		1	педагогическое наблюдение,
5.11.	Велосипедный спорт:	1,5		1,5	техника безопасности,
<b>6. Участие в соревнованиях – 12 ч.</b>					
6.1.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований полыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований полыжным гонкам.	2	2		опрос, блиц-опрос
6.1.	Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарнографика.	10		10	динамика показателей, самоанализ соревнований
<b>7. Контрольные нормативы – 4 ч.</b>					
7.1	Контрольные нормативы	4	0	4	отслеживание динамики показателей, тестирование
	<b>Всего часов:</b>	<b>276</b>	<b>16</b>	<b>260</b>	

#### 1.4. Содержание программы

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8ч**

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

**1.1. Тема: Вводное занятие.** Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.

**Теория:** (2ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

**Практика:** (1 ч.) подготовка к вступительному тестированию.

Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль: тестирование

## **1.2. Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.**

**Теория:** (2ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Контроль: опрос

## **1.3. Тема: Подготовка инвентаря к тренировке и соревнованиям.**

**Теория:** (1 ч.) Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях. 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.

Практика: Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Контроль: опрос

## **1.4. Тема: Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня.**

**Теория:** (1 ч.) Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

**Практика:** (1ч.) Разработка режима дня лыжника.

Контроль: портфолио

## **1.5. Тема: Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии**

**Теория:** (1 ч.) основы самоконтроля во время тренировочного занятия и во время восстановления. Понятие спортивного дневника и его заполнение.

**Практика:** заполнение спортивного дневника

Контроль: портфолио

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 162 ч.**

### **2.1. Тема: Общая физическая подготовка-основа физических качеств**

**Теория:** (2ч.) Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

Контроль: блиц-опрос.

**Практика:** (35 ч.) Строевые упражнения:

Команды для управления строем. Понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Контроль: наблюдение, четко выполнять команды.

### **2.2. Тема: Ходьба и бег**

**Практика:** (20 ч.) Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

Контроль: тестирование

### **2.3. Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов**

**Практика:** (30 ч.) Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Контроль: наблюдение

### **2.4. Тема: Общеразвивающие упражнения с предметами**

#### **Практика: (25 ч.)**

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Контроль: наблюдение

### **2.5. Тема: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.**

**Практика: (30ч.)** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Контроль: самонаблюдение

### **2.6. Тема: Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости**

**Практика: (20 ч.)** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Контроль: самонаблюдение, соревнование

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка- 42 ч.**

### **3.1. Тема: Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.**

**Теория.**Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений. (2ч.)

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль: опрос

### **3.2. Тема: Упражнения для развития быстроты Практика: (8ч.)**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной

к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Контроль: самоанализ

### **3.3. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Практика: (7ч.)**

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, , диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскoki и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрывивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Контроль: самоанализ

### **3.4. Тема: Упражнения для развития специальной выносливости. Практика: (6 ч.)**

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико- тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Контроль: самоанализ

### **3.5. Тема: Упражнения для развития ловкости. Практика: (6 ч.)**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Контроль: карточки с заданиями, педагогическое наблюдение

**3.6. Тема: Передвижение на лыжах. Практика: (12 ч.)** 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.

Контроль: самоанализ

## **Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 33 ч.**

### **4.1. Тема: Основные сведения техники лыжных ходов.**

**Теория: (2 ч.)** Краткая характеристика техники лыжных ходов. 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.

Практика: нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль: самоанализ

### **4.2. Тема: Классические лыжные ходы**

**Практика: (5ч.)** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Контроль: четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

### **4.3. Тема: Специальные подготовительные упражнения, техника скользящего шага**

**Практика: (5ч.)** 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.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

### **4.4. Тема: Техники классических лыжных ходов в облегченных условиях**

**Практика:** (4ч.) Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Контроль: самоконтроль

**4.5. Тема: Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках.**

**Практика:** (4ч.) Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

**4.6. Тема: Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом**

**Практика:** (4ч.) Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

**4.7. Тема: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением**

**Практика:** (4ч.) Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

**4.8. Тема: Полуконьковый и коньковый ход** **Практика:** (5ч.)

Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

**Раздел 5. Другие виды спорта – 17 ч.**

**5.1. Тема: Понятие о видах спорта** (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх **Теория.** (2 ч.) Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

Контроль: опрос.

**5.2. Тема: Легкая атлетика**

**Практика:** (3 ч.) Легкая атлетика: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два- три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

**5.3. Тема: Бег или кросс 500-1000м**

**Практика:** (1,5 ч.) Бег или кросс 500-1000м.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

**5.4. Тема: Прыжки**

**Практика:** (1,5 ч.) Прыжки в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

**5.5. Тема: Метания**

**Практика:** (1 ч.) Метания: малого мяча с места в цель, на дальность; Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

**5.6. Тема: Гимнастические упражнения**

**Практика:** (1ч.) Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

**5.7. Тема: Упражнения без предметов и с предметами**

**Практика:** (1,5 ч.) Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

**5.8. Тема: Спортивные игры**

**Практика:** (1 ч.) Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

Контроль: отслеживание динамики показателей.

### **5.9. Тема: Подвижные игры**

**Практика:** (2 ч.) «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель»,

«Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

Контроль: отслеживание динамики показателей.

### **5.10. Тема: «Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий»**

**Практика:** (1 ч.) Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежал лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Контроль: отслеживание динамики показателей.

### **5.11. Тема: Велосипедный спорт**

**Практика:** (1.5 ч.) Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Контроль: техника безопасности

### **Раздел 6. Участие в спортивных соревнованиях – 12 ч.**

#### **6.1. Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам**

**Теория.** (2ч.) Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

Контроль: самоанализ, взаимоанализ

#### **6.2. Тема: Участие в соревнованиях**

**Практика.** (10 ч.) Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

Контроль: динамика показателей, самоанализ соревнований

### **Раздел 7. Контрольные нормативы – 4 ч.**

#### **7.1. Тема: Контрольные нормативы**

**Практика.** (4ч.) Сдача контрольных нормативов. Нагрузка по возрастам и физической подготовленности

Контроль: отслеживание динамики показателей, итоговое тестирование

### **1.5. Учебно-тематический план 2года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	6	2	опрос обсуждение сиспользованием карточек- заданий. обсуждение, педагогическое наблюдение, портфолио, проверка и заполнение спортивного дневника
2.	Общая физическая подготовка	182	2	180	опрос, четко выполнять команды, отслеживание динамики показателей, карточки с заданиями, педагогическое наблюдение, соревнование

3.	Специальная физическая подготовка	49	2	47	опрос, самоконтроль, обсуждение, педагогическое наблюдение, карточки с заданиями, отслеживание динамики показателей
4.	Технико-тактическая подготовка	32	2	30	самонаблюдение, педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ
5.	Другие виды спорта	17	2	15	блиц-опрос, наблюдение, динамика показателей, четкость выполнения упражнений, педагогический контроль, техника безопасности, педагогическое наблюдение
6.	Вхождение в профессию	8	2	6	опрос, обсуждение, педагогическое наблюдение
7.	Участие в соревнованиях	12	2	10	обсуждение, опрос, динамика показателей, самоанализ соревнований
8.	Контрольные нормативы	4	0	4	тестирование
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>18</b>	<b>294</b>	

**Календарно-учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам 2 года обучения  
(нагрузка 6 часов в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Теоретическая подготовка – 8 ч.</b>					
1.1.	Инструктаж по ОТи ТБ во время занятий лыжным спортом	4	2	2	опрос, блиц-опрос
1.2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире	1	1		обсуждение с использованием карточек-заданий.
1.3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		обсуждение, педагогическое наблюдение
1.4.	Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		портфолио, обсуждение
1.5.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии	1	1		проверка и заполнение спортивного дневника, обсуждение
<b>2. Общая физическая подготовка – 182 ч.</b>					
2.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		опрос, блиц-опрос
2.2	Строевые упражнения	48		48	четко выполнять команды
2.3	Общеразвивающие упражнения	48		48	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики

					показателей
2.4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	27		27	карточки с заданиями, педагогическоенаблюдение
2.5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	27		27	карточки с заданиями, педагогическоенаблюдение
2.6.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклическиеупражнения, направленные на развитие выносливости.	8		8	обсуждение, педагогическое наблюдение
2.7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	22		22	соревнование, педагогическое наблюдение

### 3. Специальная физическая подготовка – 49 ч.

3.1.	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.	2	2		опрос. карточки с заданиями,
3.2.	Упражнения для развития быстроты	9		9	самоконтроль, обсуждение, педагогическое наблюдение
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	карточки с заданиями, педагогическое наблюдение
3.4.	Упражнения дляразвития специальной выносливости	9		9	отслеживание динамики показателей
3.5.	Упражнения для развития ловкости	6		6	отслеживание динамики показателей
3.6.	Передвижение налыжах по равнинной и пересеченной местности	15		15	отслеживание динамики показателей

### 4. Технико-тактическая подготовка – 32 ч.

4.1.	Лыжные ходы, техника и ошибки	2	2		самонаблюдение,
4.2.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	5		5	самонаблюдение,
4.3.	Скользящий шаг в попере менном двухшажном ходе	4		4	самонаблюдение,самоанализ
4.4.	Техника классических	3		3	самонаблюдение,

	лыжных ходов в облегченных условиях.				самоанализ
4.5.	Спуск со склонов высокой, средней и низкой стойках.	5		5	самонаблюдение, самоанализ
4.6.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	5		5	самонаблюдение, самоанализ
4.7.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	5		5	самонаблюдение, самоанализ
4.8.	Полуконочковый и конькового хода.	3		3	самонаблюдение, самоанализ

### 5. Другие виды спорта- 17 ч.

5.1.	Понятие о видах спорта	2	2		блиц-опрос.
5.2.	Легкая атлетика	3		3	наблюдение, динамика показателей
5.3.	Бег или кросс 500-1000м	2		2	наблюдение, динамика показателей
5.4.	Прыжки	1		1	наблюдение, динамика показателей
5.5.	Метания	1		1	наблюдение, динамика показателей
5.6.	Гимнастические упражнения	1		1	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
5.7.	Упражнения без предметов и с предметами	2		2	наблюдение, четко выполнять команды.
5.8.	Спортивные игры	1		1	педагогическое наблюдение
5.9.	Подвижные игры	1		1	педагогическое наблюдение
5.10 .	Упражнения для владения навыками быстрых ответных действий	1		1	четкость выполнения упражнений, педагогический контроль
5.11 .	Велосипедный спорт	2		2	Техника безопасности,

### Раздел 6. Вхождение в профессию – 8 ч.

6.1.	Основы введения в тренерскую деятельность.	2	2		опрос, блиц-опрос
6.2.	Подготовка комплексов упражнений	3		3	опрос, карточки с заданиями
6.3.	Инструкторские и судейские навыки	3		3	педагогическое наблюдение

<b>7. Участие в соревнованиях -12ч.</b>					
7.1.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		опрос, карточки с заданиями
7.2.	Спортивные соревнования	10		10	динамика показателей, самоанализ соревнований
<b>8. Контрольные нормативы – 4 ч.</b>					
8.1	Итоговое занятие	4	0	4	тестирование
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>18</b>	<b>294</b>	

## **1.6. Содержание программы**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка – 8 ч.**

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

#### **1.1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом.**

**Теория:** (2ч.) Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий лыжным спортом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Выбор капитана и помощника капитана команды (группы). Требования к спортивной форме для занятий лыжным спортом.

**Практика:** (2 ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование - нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**Контроль:** тестирование, опрос

#### **1.2. Тема: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире**

**Теория:** (1 ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Контроль:** обсуждение с использованием карточек-заданий.

#### **1.3. Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

**Теория:** (1 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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.

**Контроль:** обсуждение, педагогическое наблюдение

#### **1.5. Тема: Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

**Теория:** (1 ч.) Гигиена спортсмена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

**Контроль:** портфолио, обсуждение

#### **1.6. Тема: Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.**

**Теория:** (1 ч.) Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

**Контроль:** проверка и заполнение спортивного дневника, обсуждение

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 182 ч.**

##### **2.1. Тема: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.**

**Теория.** (2 ч.) Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**Контроль:** опрос.

##### **2.2. Тема: Строевые упражнения**

**Практика:** (48 ч.) Команды для управления строем. Понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Контроль: четко выполнять команды.

##### **2.3. Тема: Общеразвивающие упражнения Практика (48 ч.)**

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

**Контроль:** педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

##### **2.4. Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов и с ними.**

**Практика:** (27 ч.)

Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

**Контроль:** карточки-задания.

##### **2.4. Практика:** (27 ч.) Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**Контроль:** карточки с заданиями, педагогическое наблюдение

**2.5. Тема: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических**

**Практика:** (8 ч.) Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Контроль:** педагогическое наблюдение

**2.6. Тема: Эстафеты и прыжковые упражнения**

**Практика:** (22 ч.) Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Контроль:** соревнование, педагогическое наблюдение

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 49 ч.**

**3.1. Тема: Понятие специальная физическая подготовка Теория.**

Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений. (2ч.)

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

**Контроль:** опрос.

**3.2. Тема: Упражнения для развития быстроты**

**Практика:** (9ч.) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрителльному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений:стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

**Контроль:** самоконтроль, педагогическое наблюдение

**3.3. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

**Практика:** (10 ч.) Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

**Контроль:** карточки с заданиями, педагогическое наблюдение

**3.4. Тема: Упражнения для развития специальной выносливости**

**Практика:** (9ч.)

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико- тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Контроль:** отслеживание динамики показателей

**3.5. Тема: Упражнения для развития ловкости**

**Практика:** (6ч.): Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**Контроль:** отслеживание динамики показателей

**3.6. Тема: Передвижение на лыжах**

**Практика:** (15ч.) 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.

**Контроль:** отслеживание динамики показателей, наблюдение

#### **Раздел 4. Технико-тактическая подготовка – 32 ч.**

##### **4.1. Тема: Лыжные ходы, техника и ошибки**

**Теория:** (2 ч.) Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**Контроль:** самонаблюдение, самоанализ

##### **4.2. Тема: Классические лыжные ходы**

**Практика:** (5ч.) Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

**Контроль:** самонаблюдение, самоанализ

##### **4.3. Тема: Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе**

**Практика:** (4ч.) 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.

**Контроль:** педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

##### **4.4. Тема: Техника классических лыжных ходов в облегченных условиях**

**Практика:** (3ч.) Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

**Контроль:** педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

##### **4.5. Тема: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.**

**Практика:** (5ч.) Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

**Контроль:** педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

##### **4.6. Тема: Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом**

**Практика:** (5ч.) Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Контроль:** педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

##### **4.7. Тема: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.**

**Практика:** (5ч.) Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

**Контроль:** педагогическое собеседование, наблюдение и самоанализ

##### **4.8. Тема: Полуконьковый и коньковый ход**

**Практика:** (3ч.) Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

**Контроль:** педагогическое собеседование и самоанализ

#### **Раздел 5. Другие виды спорта – 17 ч.**

##### **5.1. Тема: Понятие о видах спорта**

**Теория.** (2 ч.) Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

**Практика:** нагрузка по возрастам и физической подготовленности

**Контроль:** блиц-опрос.

**5.2. Тема: Легкая атлетика**

**Практика:** (3ч.) упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м ,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

**Контроль:** динамика показателей

**5.3. Тема: Бег или кросс**

**Практика:** (2ч.) Бег или кросс 500-1000м

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

**Контроль:** динамика показателей

**5.4. Тема: Прыжки»**

**Практика:** (1ч.) Прыжки в длину с места; тройной прыжок с места;в длину с разбега.

**Контроль:** динамика показателей

**5.5. Тема: Метания**

**Практика:** (1ч.) Метания малого мяча с места в цель, на дальность

**Контроль:** динамика показателей

**5.6. Тема: Гимнастические упражнения**

**Практика:** (1ч.) Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

**Контроль:** четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

**5.7. Тема: Упражнения выполняются без предметов и спредметами**

**Практика:** (2 ч.) Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина)

**Контроль:** четко выполнять команды.

**5.8. Тема: Спортивные игры**

**Практика:** (1ч.) Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

**Контроль:** педагогическое наблюдение

**5.9. Тема: Подвижные игры**

**Практика:** (1ч.) Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,«Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызываю смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

**Контроль:** педагогическое наблюдение

**5.10. Тема: Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий**

**Практика:** (1ч.)

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежал лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Контроль:** четкость выполнения упражнений, педагогический контроль

**5.11. Тема: Велосипедный спорт**

**Практика:** (2ч.) Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

**Контроль:** техника безопасности, обсуждение с использованием карточек-заданий.

## **Раздел 6. Вхождение в профессию – 8 ч.**

**6.1. Тема: Основы введения в тренерскую деятельность. Теория:** (2.ч) Основы введения в тренерскую деятельность, проведения тренировочных занятий, спортивных мероприятий, принципы спортивной тренировки.

**Контроль:** опрос

### **6.2. Тема: Подготовка комплексов упражнений**

**Практика:** (3ч.) Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; проведение этих комплексов.

**Контроль:** опрос

### **6.3. Тема: Инструкторские и судейские навыки.**

**Практика:** (3 ч.) Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану в форме семинаров.

**Контроль:** обсуждение с использованием карточек-заданий.

## **Раздел 7. Участие в спортивных соревнованиях – 12 ч.**

### **7.1. Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам .**

**Теория.** (2ч.) Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

**Контроль:** обсуждение с использованием карточек-заданий.

### **7.2. Тема: Спортивные соревнования**

**Практика.** (10 ч.) Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

**Контроль:** динамика показателей, самоанализ соревнований

## **Раздел 8. Контрольные нормативы – 4 ч.**

### **8.1.Тема: Итоговое занятие**

**Практика** (4 ч.) Сдача контрольных нормативов. Нагрузка повозрастам и физической подготовленности

**Контроль:** тестирование

### **1.7. Планируемые результаты освоения программы.**

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки учащиеся:

- получат удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у учащихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни;
- учащиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера;
- учащиеся получат начальные навыки ходьбы на лыжах.

По итогам 1-ого модуля учащийся должен знать:

- гигиенические требования, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития лыжных гонок в России и терминологию избранного вида спорта
- основные сведения о технике выполнения лыжных ходов, о их значении для роста спортивного мастерства;
- правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;

- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером и сверстниками.

Должен уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- основных технических приемов;
- об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- основных тактических приёмов;
- правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- преодолевать спуски в основной стойке устойчивости;
- преодолевать подъемы «лесенкой» прямо и наискось;
- выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- выполнять технику передвижения скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом.

По итогам 2 модуля учащийся должен знать:

- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода и хранения лыж;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;
- отличие классических ходов и коньковых ходов;
- планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

Должен уметь:

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- формируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
<b>1 год обучения</b>	01 сентября 2024 г.	31 мая 2025 г.	39	110	276	3 раза в нед.
<b>2 год обучения</b>	01 сентября 2024 г.	31 мая 2025 г.	39	110	312	3 раза в нед.

### Календарный учебный график с режимом работы: понедельник, среда, пятница

Сроки реализации, кол-во учебных недель	Сроки реализации модуля (предмета), количество часов в неделю	Режим занятий
	<b>Модуль 1, модуль 2</b>	
01.09. - 31.05. 39 недель	01.09-31.10 2 часа в нед	26 занятий по 2 часа
	01.11-31.12 2 часа в нед	25 занятий по 2 часа
	09.01-28.02 2 часа в нед	22 занятия по 2 часа
	01.03-30.04 2 часа в нед	26 занятий по 2 часа
	01.05-31.05 2 часа в нед	11 занятий по 2 часа

### Календарный учебный график представлен в приложении № 4

## 2.2.Формы, методы контроля и аттестации учащихся, система диагностики отслеживания результативности освоения учащимися программы.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии учащихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений учащихся: портфолио, карты личностного роста.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится аттестация учащихся по результатам завершения программы в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие учащихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Формы и приемы контроля	Методы контроля	Уровень оценочных критериев
Текущий контроль	В течение года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Контроль по результатам завершения программы	Подведение итогов освоения программы	Выявление уровня освоения программы в целом	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

### **Оценочные материалы:**

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы. (Приложения 1, 2)

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико- методическим основам лыжных гонок рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы техники выполнения различных способов передвижения на лыжах: ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов.

Помимо этого, существует большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

Важным разделом контроля за юными спортсменами являются врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

В подготовке юных лыжников важную роль играет и самоконтроль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для учащихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья.

Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей совместно с тренером-преподавателем и врачом.

### **2.3. Условия реализации программы:**

#### **2.3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам

необходимы: лыжная трасса, стадион.

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Раздевалка для спортсменов	1
2.	Тренажёрный зал	1
3.	Душевая кабина	1
4.	Стол для подготовки лыж;	3
5.	Спортивный костюм	30
6.	Лыжный инвентарь	30
7.	Пересечённая местность	1
8.	Ноутбук	1
9.	Лыжи	30 пар
10.	Лыжные ботинки	30 пар
11.	Палки	30 пар
12.	Фишки	10
13.	Скакалки	30
14.	Роликовые коньки	30
15.	Велосипеды	30
16.	Гантели	10 пар
17.	Набивные мячи	10
18.	Гимнастические стенки	2
19.	Гимнастические скамейки	3
20.	Гимнастические маты	10
21.	Футбольные мячи	3
22.	Теннисные мячи	15
23.	Биты	15
24.	Гимнастические коврики	30
25.	Резак для прокладки лыжни (классический ход)	2
26.	Комплект флагков для маркировки трассы	2
27.	Секундомер электронный на 100 замеров	2
28.	Комплект парафинов и мазей держания	3
29.	Утюги для нанесения парафинов	5
30.	Ластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж	15
31.	Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж	10

### **2.3.2.Кадровое обеспечение программы:**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

### **2.3.3.Учебно-методическое обеспечение программы**

Основополагающие принципы программы:

*Принцип комплексности*, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

*Принцип индивидуальности* заключается в учете состояния здоровья, типанервной системы, физической подготовленности, возраста и пола при использовании тех или иных средств и методов тренировок.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип доступности* заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям учащихся, уровню их развития.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

*Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

*Принцип вариативности* предусматривает индивидуальные особенности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*Принцип результативности* заключается в том, что реализация процесса должна обеспечивать получение результата, соответствующего целевой ориентации процесса.

#### **Программный материал представлен в виде современных технологий:**

- Здоровьесберегающие технологии - их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- Технологии обучения здоровью - включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья - усиливают воспитание у учащихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- Оздоровительные технологии - направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

В настоящее время технологии не стоят на месте, происходит изменение в структуре тренировочного процесса, совершенствуется система подготовки спортивного инвентаря, а также внедряются информационные технологии:

- пульсометр;
- приемник геопозиционирования GHS;
- система «старт-финиш» - «SkiLow»;
- система «SkiMiddle»
- старт - финиш.

#### **Основные формы тренировочного занятия:**

Занятия в зависимости от этапа обучения, условно делятся на учебные, учебно-

тренировочные, тренировочные и контрольные.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия (тренировки) по лыжной подготовке состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части.

Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

#### **Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы**

Предметная область	1 год обучения	2 год обучения
Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.	Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.
Общая физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств	Увеличение объемов тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств
Специальная физическая подготовка	Использование специально подготовительных упражнений для развития физических качеств лыжников. Использование подводящих упражнений для владения техникой	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

Технико-тактическая 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, насогласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники 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. Знакомство с основными элементами полуконькового хода.
Другие виды спорта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед.	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, ролики, футбол.
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Внутришкольные, муниципальные и региональные соревнования

### Методы реализации программы:

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед учащимся двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

- Равномерный метод – метод, способствующий одновременному укреплению всех мускулов, исключающий их перенапряжение.

- Переменный метод – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.

- Интервальный метод – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха.

- Повторный метод – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.

- Соревновательно-игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

### Методы психологической подготовки:

- Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

- Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы

психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствование общей психологической подготовленности;

- соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности в выступлению имобилизационной готовности к состязанию;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервнопсихического восстановления организма.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

1. Осознание задач на предстоящую гонку.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящих соревнований.

5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнований.

#### **Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Наглядные пособия, карточки с изображениями;
4. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР).

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, роликовым конькам, футболу, русской лапте, при проведении спортивных соревнований.

#### **Воспитательный компонент программы:**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, опрос тренеров, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школой.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

(Рабочая программа воспитания представлена в приложении 6).

## **2.4. Список литературы**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб. заведений.–М.:Издательский центр «Академия», 2000. – 368с.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
4. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей:детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В.Квашук и др. –М.: Советский спорт,2009.– 72с.
5. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 2005.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культуры.– М.: Физкультура и спорт, 1991.–543 с.
8. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений /Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич и др.;под ред. Ю.Д.Железняка.–М.:Издательскийцентр«Академия»,2002. – 384с.
9. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ.культуры пед.институтов по спец.«Физ.культура» /Б.А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов,З.Н.Вяткинаи др.– М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
11. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

### **Рекомендуемая литература для учащихся и родителей**

1. Волков Восстановительные процессы в спорте. – М.:Физультура и спорт, 2017.
2. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
3. Раменская Т.И Лыжный спорт.- М,2019.
4. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»

### **Интернет-ресурсы:**

Министерство спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Федерация лыжных гонок России: [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)

Журнал «Лыжный спорт»: [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru)

<http://skisport.ru/>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ГОРМАТИВЫ**  
**отделение лыжные гонки**

**Контрольные нормативы по ОФП для лыжников-гонщиков**

№ п/п	Физические способности	Контроль- ные упражнения	Год обуче- ния	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	7,1	7,0-6,1	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			2	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			3	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			4	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2.	Координаци- онный	Челночны й бег 3x10 м (сек)	1	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			2	10,2	9,0-9,3	9,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			3	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
			4	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см)	1	110	125-145	165	90	125-140	155
			2	120	130-150	175	110	135-160	160
			3	130	140-160	185	120	140-155	170
			4	140	160-180	195	130	150-175	185
4.	Выносливость	Бег 1000 м (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	5:15	4:41-4:57	4:40	5:57	5:25-5:40	5:24
			3	5:0	4:28-4:40	4:27	5:40	5:11-5:25	5:10
			3	5:16	4:16-4:59	4:15	5:25	4:5,8- 5:12	4:57
5.	Гибкость	Наклоны в перед из положени я сидя (см)	1	1	3-5	2	5-8	11,5	
			2	1	3-5	2	6-9	13,0	
			3	2	4-6	3	7-10	14,0	
			4	2	6-8	4	8-10	15,0	
6.	Силовые	Подтягива- ние на высокой переклади- не из виса (раз)	1	1	2-3				
			2	1	3-4				
			3	1	3-4				
			4	1	4-5				
		Отжимани е в упоре на руках (раз)	1				5	6-8	9
			2				6	7-9	10
			3				7	8-10	11
			4				8	9-11	12

**Контрольные нормативы по СФП для лыжников-гонщиков**

№ п/п	Физические способности	Контроль- ные упражнения	Год обуче- ния	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Технико- тактические	Лыжи, классичес кий стиль 1 км (мин:сек)	1	Преодоление дистанции без учета времени					
			2	6:38	6:17	5:17	8:17	7:38	6:32
			3	6:17	5:47	5:12	7:38	6:32	5:47
			4	5:40	5:00	4:30	7:10	6:00	5:15
2.	Технико- тактические	2 км (мин:сек)	1						
			2	5:18	13:39	16:34	16:34	15:19	13:52
			3	13:28	12:44	15:19	15:19	13:52	12:38
			4	12:50	12:00	14:40	14:40	13:00	12:10

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. при выносе рук и палок вперёд.

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками:

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

#### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и да лее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равно мерно на обеих лыжах.

5. Лыжса при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжса приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

### Приложение 3

#### Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое 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, иногдаикота, рвота

#### Дневник самоконтроля

<b>Показатель</b>	<b>В начале года</b>	<b>В конце года</b>
Рост (см)		
Вес (кг)		
Окружность грудной клетки (см)		
Сила кисти рук (кг)		
Жизненная емкость легких (при наличии спирометра) (см <sup>3</sup> )		

**Календарный учебный график**

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			групповые теоретические занятия	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Кабинет	Текущий контроль
2	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Ознакомление с лыжной трассой. Поход по тренировочному кругу.	Стадион Лыжная база	Текущий контроль
3	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
4	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Разучивание техники шаговых имитационных упражнений без палок. Многоскоки.	Лыжная база	Текущий контроль
5	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
6	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Разучивание техники прыжковых имитационных упражнений без палок. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
7	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Разучивание техники шаговых и прыжковых имитационных упражнений с палками	Лыжная база	Текущий контроль
8	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
9	сентябрь			групповые тренировочные занятия	2	Кросс с имитацией на подъёмах.ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
10	октябрь			групповые	2	Кросс на пересеченной местности.Футбол	Лыжная база	Текущий

				тренировочные занятия				контроль
11	октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Предварительный контроль
12	октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роликах. Футбол	Лыжная база	Предварительный контроль
13	октябрь			групповые теоретические занятия	2	Шведская ходьба с элементами кросса.	Лыжная база	Текущий контроль
14	октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Шведская ходьба. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты.	Стадион	Текущий контроль
15	октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роликах. Имитация на экспандерах.	Лыжная база	Текущий контроль
16	октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Кросс.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
17	октябрь			групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка.ОФП. Работа на резине.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Популярность лыжных гонок в России. Подбор инвентаря. Техника безопасности. Техника ОБХ.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
19	ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Работа по кругу 2 км	Лыжная база	Текущий контроль
20	ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подъемов классическим ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
21	ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники скользящего шага на подъеме. Эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
22	ноябрь			групповые тренировочные	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ.	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия				
23	ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	КТ 1 км классическим ходом. Развитие скоростной выносливости.	Лыжная база	Текущий контроль
24	ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
25	ноябрь			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
26	ноябрь			групповые и индивидуальные теоретические занятия	2	Крупнейшие всероссийские соревнования. Эстафеты	Кабинет, лыжная база	Текущий контроль
27	декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
28	декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
29	декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
30	декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
31	декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, спалками.	Лыжная база	Текущий контроль
32	декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
33	декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления спусков.	Лыжная база	Текущий контроль

34	декабрь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение)	Лыжная база	Текущий контроль
35	январь			групповые тренировочные занятия	2	Поход на лыжах. Закрепление техники классического хода.	Лыжная база	Текущий контроль
36	январь			групповые теоретические занятия;	2	Развитие общей и специальной выносливости Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
37	январь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
38	январь			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
39	январь			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
40	январь			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
41	январь			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение)	Лыжная база	Текущий контроль
42	февраль			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
43	февраль			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
44	февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
45	февраль			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.	Лыжная база	Текущий контроль

46	февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
47	февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Лыжная база	Текущий контроль
48	февраль			групповые тренировочные занятия	2	Соревнования по спринт классическим стилем.	Лыжная база	Текущий контроль
49	февраль			групповые тренировочные занятия	2	Закаливание организма, режим дня, правильное питание. Кросс.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль
50	март			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
51	март			групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
52	март			групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м, ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
53	март			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
54	март			групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления спусков без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
55	март			групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
56	март			групповые теоретические занятия	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
57	март			групповые тренировочные занятия	2	Соревнования «Закрытие зимнего спортивного сезона».	Лыжная база	Текущий контроль

58	апрель			групповые тренировочные занятия	2	Откаточная тренировка.Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
59	апрель			групповые тренировочные занятия	2	Соревнования «Марафон -2025»	Лыжная база	Текущий контроль
60	апрель			групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
61	апрель			групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
62	апрель			групповые тренировочные занятия	2	Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
63	апрель			групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Лыжная база	Текущий контроль
64	апрель			групповые тренировочные занятия	2	Кросс- поход. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
65	апрель			групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Лыжная база	Текущий контроль
66	май			групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка.Техника легкоатлетических упражнений.	Лыжная база	Текущий контроль
67	май			групповые тренировочные занятия	2	Анализ сезона. Выступления учащихся.	Лыжная база	Текущий контроль
68	май			групповые тренировочные занятия	2	Правила игры в лапту. Учебно-тренировочная игра.	Стадион	Текущий контроль
69	май			групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
70	май			групповые	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий

				тренировочные занятия				контроль
71	май			групповые теоретические занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион Лыжная база	Итоговый контроль
72	май			групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль

**Рабочая программа воспитания**

**Цель** воспитания обучающихся в школе по программе «Лыжные гонки»: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе занятий физической культурой, формирование у обучающихся чувства патриотизма, взаимного уважения.

**Задачи** воспитания по программе «Лыжные гонки»: усвоение учащимися знаний, норм, традиций, которые выработало российское общество в области физической культуры и спорта; формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям; приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений в жизни, практической деятельности.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания.

<b>Направления</b>	<b>Целевые ориентиры воспитания</b>
Патриотическое	Знающий и уважающий достижения нашей общей Родины – России в спорте
Физическое	Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявляющий неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков, игровая и иные формы зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт. Умеющий осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.
Трудовое	Уважающий труд, результаты трудовой деятельности своей и других людей. Проявляющий интерес к практическому изучению, связанных с физической культурой и спортом.

**Планируемые результаты воспитательной работы:**

1. приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
2. формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
3. готовность обучающихся к саморазвитию;
4. ценностные установки и социально-значимые качества личности;
5. активное участие в социально-значимой деятельности и др.

## Календарный план воспитательной работы

<b>Направление работы</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
Гражданско-патриотическое	Всероссийский день бега «Кросс наций»	Сентябрь
	Всероссийские соревнования «Лыжня России»	Февраль
	«Эстафета мира»	Май
Нравственно-эстетическое воспитание	Рождественские старты	Январь
	Экскурсия в районный Музей истории	Ноябрь
Трудовое воспитание	Участие в субботнике (уборка территории лыжной базы и трассы)	Май
Профилактика правонарушений	Обновление и корректировка банка данных обучающихся «группы риска», работа с детьми «группы риска»	Ежемесячно
	Беседа по профилактике правонарушений на тему: «Права и обязанности ребенка»	Март
	Встреча с инспектором ПДН. Беседа на тему: «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь
	Беседы о ЗОЖ, вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	Октябрь, апрель
Работа с родителями	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.	Ежемесячно
	Организация и проведение родительского собрания. Содействие и поддержка в развитии детского спорта. Страхование обучающихся МБОУ ДО СШ «Дорожник»	Октябрь
	Организация и проведение родительского собрания. Анкетирование на предмет удовлетворенности родителей деятельностью СШ	Апрель
	День открытых дверей в спортивной школе	Май

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402816

Владелец Руфкин Денис Викторович

Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026