

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Баткатская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на педагогическом совете
от 30.05 2020 г.
Протокол № 9

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Баткатская СОШ»
Н. Н. Малкова
Приказ № 97
от «30» 05 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Адресат программы: учащиеся 9 – 15 лет
Срок реализации программы: 2 года

Программу разработал:
Мацевский Максим Юрьевич

Баткат 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на привлечение подростков к регулярным занятиям лыжным спортом, содействие разносторонней физической подготовленности, развитие физических качеств. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

Программа разработана на два года обучения для групп детей 9-12 и 13-15 лет. И рассчитана на долгосрочную реализацию.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки - теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
- освоить технику безопасности на занятиях лыжным спортом.

Основные задачи практической подготовки:

- содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой лыжных ходов, развитию физических качеств.

Программа "Лыжные гонки" позволяет не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

Программа работы секции «Лыжные гонки» составлена на основе:

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся в 1-11 классах. (М. Просвещение, 2007 г.).
2. Программы для секций коллективов физкультуры «Лыжный спорт» Изд. «Физкультура и спорт» М. 1976 г.
3. Бутин И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие М.: Изд. центр «Академия», 2000.
4. Матвеев Э.М. Лыжный спорт: учеб. пособие М.: Физкультура и спорт, 2011.
5. Т.И. Раменская, А.Г. Баталов: Лыжный спорт: - М.: Физическая культура, 2005.

1.1 Направленность

Направленность программы - физкультурно-спортивная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям школьников.

1.2 Актуальность

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовки.

В процессе занятий лыжными гонками воспитываются морально-волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности. При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляционной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия лыжным спортом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам, учебно-тренировочная группы для возрастов, обучающихся 9 - 12 лет и 13-15 лет.

В занятиях могут принимать участие **дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды**, согласно Приказу № 196 Министерства Просвещения России от 09.11. 2018 г.

2. Цель и задачи программы

Основная цель – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия лыжным спортом.

Общие задачи программы:

Учебные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятию спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

В группе первого года обучения:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закалывание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

В группе второго года обучения:

- укрепление здоровья и закалывание организма;
- всесторонне физическое развитие;
- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;

- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами тактики лыжника – гонщика и привитие инструкторских навыков.

3. Характеристики программы:

Тип программы - дополнительная образовательная программа

Направленность - физкультурно-спортивная

Вид - модифицированная

По возрастному принципу - разновозрастная

По срокам реализации - 2 года обучения

Периодичность в неделю – 2 занятия по 2 часа

Количество часов в неделю – 4 часа

Количество часов в год – 136 часов (34 недели)

Занятия проводятся в свободное от уроков время.

4. Организационно-педагогические основы обучения.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с занимающимися. С первого занятия нужно воспитывать у учащихся трудолюбие, дисциплину, взаимопомощь, чувство коллективизма.

Важно, чтобы эта работа проводилась повседневно, носила целенаправленный характер и увязывалась с планами воспитательной и культурно – массовой работы образовательного учреждения.

Большое внимание во всех периодах тренировки для всех групп уделяется общей физической подготовке.

Основной формой работы объединения секции является урок. Содержание урока определяется намеченными задачами, составом занимающихся, условиями его проведения и периодом года. Кроме занятий по расписанию секции занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального усвоения отдельных элементов техники и повышения физической подготовленности. Члены секции должны систематически участвовать в различных соревнованиях. заниматься утренней гимнастикой.

Во все периоды учебно-тренировочной работы с лыжниками необходимо широко использовать средства закаливания организма (солнце, воздух, воду). В процессе занятий и соревнований необходимо принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам и режиму занятий и оборудованию.

Лучший метод, применяемый на уроках, эвристического обучения, так как на занятиях с детьми и подростками наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощённым правилам. В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия рекомендуется использовать параллельное изучение двух лыжных ходов.

Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне. Хорошая техническая подготовка и правильное распределение тренировочных нагрузок способствует успешному выступлению в соревнованиях лыжника.

Для контроля за ростом тренированности занимающихся следует организовывать сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке лыжников.

Контрольные испытания проводятся три раза в год «сентябрь, март, май».

В кружок по лыжному спорту зачисляются школьники с 9 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Для каждой группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных упражнений при переходе в старшую группу обучения, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-15 мин. перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

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

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП и СФП (общей и специальной физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием спортивных и подвижных игр.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо исходить из того, что подготовка юных лыжников представляет собой непрерывный многолетний процесс, основанный на закономерностях развития организма и особенностях лыжного спорта.

Способы проверки:

- контрольно-переводные нормативы
- участие в соревнованиях школы, района.

5. Ожидаемые результаты:

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

осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ.

Группа первого года обучения

Начало обучения связано с созданием у детей условий для устойчивого интереса к избранному виду спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания.

Техническая подготовка 9-12 лет.

№ п/п	Виды испытаний	Результат					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Дистанция 2 км.	14.00	14.30	15.00	16.00	16.30	17.00
2.	Дистанция 3 км	21.00	22.00	23.00	Без учета времени		

Физическая подготовка детей 9 – 12 лет.

№ п/п	Виды испытаний	Результат					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м.	10,0	10,4	10,6	10,2	10,4	10,8
2.	Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине из виса лёжа	8	6	4	17	14	7
3.	Прыжок в длину с места.	190	160	140	175	155	135
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	15	12	8	11	9	6
5.	Кросс 1 км.	4.40	5.00	5.20	4.50	5.10	5.30

Группа второго года обучения

У обучающихся повышается всесторонняя физическая подготовка и развиваются основные физические качества лыжника – гонщика; Развиваются морально – волевые качества;

Накапливают опыт участие в соревнованиях по лыжным гонкам;

Овладевают основами тактики лыжника;

Дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах; Знают и применяют судейство лыжных соревнований.

Показывают уровень физического развития и физической подготовки не ниже среднего согласно контрольным испытаниям второго года обучения.

Физическая подготовка подростковой группы 13 – 15 лет.

№ п/п.	Вид испытаний	Результат					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 60 м. (сек.)	9,0	9,3	9,6	9,8	10,0	10,2
2.	Подтягивание на высокой перекладине,	10	8	7			
3.	из вися лёжа на низкой перекладине				19	16	13
4.	Прыжок в длину с места. (см).	200	180	150	190	170	150
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	18	15	10	15	12	9
	Кросс 2 км.	10.00	10.40	11.00	10.20	11.00	11.40

Техническая подготовка подростковой группы 13 – 15 лет.

Занимающиеся умеют применять лыжные ходы в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни.

Оказывают помощь в судействе различных соревнований.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 3 км.

Дистанция 5 км. без учёта времени.

№ п/п	Вид испытаний	Результат					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Дистанция 3 км.	19.00	20.00	22.00	20.30	21.30	23.00
2.	Дистанция 5 км	Без учета времени					

Общий учебный план – график

№. Раздела	Наименование разделов	Младшая группа обучения			Старшая группа обучения			Зсего:		
		Всего часов	Теоретическая	Практическая	Всего часов	Теоретическая	Практическая	Всего часов	Теоретическая	Практическая
1.	Теоретические сведения.	7	7	-	6	6	-	13	13	-
2.	ОФП	40	1	39	40	1	39	80	2	78
3.	СФП	40	1	39	40	1	39	80	2	78
4.	Техническая подготовка	23	1	22	23	1	22	46	2	44
5.	Тактическая подготовка	11	1	10	12	-	12	23	1	22
6.	Правила соревнований	2	1	1	2	1	1	4	2	2
7.	Организация соревнований	5	1	4	5	1	4	10	2	8
8.	Участие в соревнованиях									
9.	Морально-волевая и псих. подготовка	1	1	-	1	1	-	2	2	-
10.	Контрольные испытания	4	-	4	4	-	4	8	-	8
11.	Медицинское обследование	2	-	2	2	-	2	4	-	4
12.	Итого	136	14	122	136	12	124	272	26	246

Содержание изучаемого материала первого года обучения.

Раздел 1. Теоретические сведения (14 часов, из них 7 аудиторных и 7 в ходе практических занятий).

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России (1 час теории). Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовке к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Тема 1.2. Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом (1 час теории).

Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Первые соревнования по лыжным гонкам. Проведение международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов.

Тема 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа теории). Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Понятие о физиологических основах спортивной тренировки.

Тема 1.4. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. (3 часа теории). Гигиена сна. Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Раздел 2. ОФП всего – 40 часов:

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (5 часов практики). Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения и размыкания. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основная стойка с лыжами у ноги. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение с лыжами на плече. Движение в колонне по одному, по два. Упражнения с лыжной палкой. Упражнения для рук плечевого пояса, ног, для туловища. Упражнения с набивными мячами, с гантелями (весом 1-2 кг).

Тема 2.2. Акробатические упражнения (6 часов практики). Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя.

Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

Тема 2.3. Легкоатлетические упражнения (6 часов практики). Бег с высокого и низкого старта, бег на 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков. Езда на велосипеде для выработки скоростных качеств. Туристические походы пешком и на велосипедах.

Тема 2.4. Упражнения на гимнастических снарядах (8 часов практики из них 1 час теории в ходе занятий). Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.

Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре. Смешанные висы и упоры. Опорные прыжки через козла.

Тема 2.5. Упражнения на равновесие и расслабление (4 часа практики). Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками. Вращение расслабленного туловища. Различные упражнения в парах на расслабление.

Упражнения лёжа на спине.

Тема 2.6. Подвижные игры (6 часов практики).

Игры: «Сумей догнать», «Утки и охотники». Игра «Лапта».

Тема 2.7. Спортивные игры (12 часов практики).

Игра в мини-футбол, баскетбол, волейбол.

Раздел 3. СФП. Всего – 40 часов:

Тема 3.1. Упражнения для развития силы (6 часов): отжимание в упоре о стенку, от скамейки и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.

Тема 3.2. Упражнения для развития быстроты (6 часов): бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на дистанции (60 – 80 м.); эстафеты на лыжах.

Тема 3.3. Упражнения для развития выносливости (7 часов): равномерный бег; кроссовый бег (девочки до 2,5 км, мальчики до 3 км.); эстафеты с протяжённостью этапов до 60 м; передвижения на лыжах с равномерной скоростью; повторное прохождение дистанции до 60 м. максимальной скоростью и до 300 м, (девочки до 200 м) в зоне большой интенсивности; езда на велосипеде, туристические походы.

Тема 3.4. Упражнения для развития гибкости (4 часа): комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

Тема 3.5. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов (всего 8 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий): имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и движении.

Тема 3.6. Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках (6 часов): имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8-10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10-12°.

Раздел 4. Техническая подготовка. Всего - 23 часа:

Тема 4.1. Строевые занятия на лыжах (1 час): общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Перестроения и размыкания.

Тема 4.2. Повороты на лыжах на месте (1 час): в ходе практических занятий на месте и в движении. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или

снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия.

Тема 4.3. Способы лыжных ходов (12 часов: из них 1 час теории в ходе практических занятий):

Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Изучение конькового хода.

Тема 4.4. Способы подъёмов и спусков (6 часов практики): попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» наискось, «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Тема 4.5. Способы торможения поворотов на лыжах (5 часов): способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема 5.1. Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах (3 часа из них 1 час в ходе практических занятий). Тактика прохождения в лыжных гонках в зависимости от характера дистанции, условий зачёта, состава участников, соревнований, метеорологических условий. Старт, распределение сил на дистанции, финиш.

Тема 5.2. Тактика прохождения подъёмов и спусков (3 часа): состав участников, условий зачёта, характер соревнований и т.д.

Тема 5.3. Тактика прохождения равнины и дистанции в целом (5 часов): участие в соревнованиях, характер соревнований, состав участников, распределение сил на дистанции, финиш.

Раздел 6. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

Раздел 7. Организация соревнований.

Виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Выбор места соревнований. Состав судейской коллегии. Медицинский персонал. Лыжные мази.

Раздел 8. Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану.

Раздел 9. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика. Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников.

Раздел 10. Контрольные испытания.

Тема 10.1. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке.

Тема 10.2. Переводные контрольные испытания по окончании первого года обучения

Раздел 11. Медицинское обследование.

Тема 11.1. Медицинское обследование при комплектовании группы обучающихся

Тема 11.2. Медицинское обследование по окончании учебного года.

Содержание изучаемого материала второго года обучения.

Раздел 1. Теоретические сведения - 12 часов.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России. Состояние лыжного спорта на современном этапе. Участие спортсменов страны в чемпионатах мира и Олимпийских играх (3 часа теории).

Тема 1.2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. Врачебный контроль лыжника. Понятие о спортивной форме, утомления и перетренировке (3 часа).

Раздел 2. ОФП – 40 часов.

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: упражнения для рук плечевого пояса, ног, туловища с гантелями, со штангой – 5 часов.

Тема 2.2. Акробатические и гимнастические упражнения: 5 – часов; повторение пройденного материала прошедшего года, упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брус, гимнастическая стенка и скамейка, прыжки через козла.

Тема 2.3. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на равновесие и расслабление – 10 часов: кроссы до 3-4 км. Преодоление подъемов и спусков. Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения. Упражнения на равновесие и расслабление по заданию тренера.

Тема 2.4. Подвижные игры – 4 часа: игры и эстафеты различной направленности с предметами и без предметов.

Раздел 3. СФП. – 40 часов.

Тема 3.1. Упражнения для развития силы - 10 часов: комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки», гимнастические упражнения на спортивных снарядах.

Тема 3.2. Упражнения для развития быстроты – 10 часов: Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 60 - 80 м, эстафеты на лыжах с этапами до 60 м, стартовые ускорения из различных положений, повторное прохождение отрезков без нарушения техники лыжных ходов 8×50м, прохождение отрезков до 300м. с сильной интенсивностью.

Тема 3.3. Упражнения для развития выносливости и гибкости – 12 часов: бег с переменной скоростью до 4-5 км, равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов до 5 км, повторное прохождение дистанции на лыжах с равномерной скоростью до 1 км.

Раздел 4. Техническая подготовка – 23 часа:

Тема 4.1. Строевая подготовка на лыжах – 1 час; строевые упражнения и приёмы преодоления препятствий на лыжах.

Тема 4.2. Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов -10 часов: имитационные упражнения для освоения передвижения на лыжах по пересечённой местности с дополнительными отягощениями.

Тема 4.3. Способы лыжных ходов – 13 часов: совершенствование техники лыжных ходов. Создание представлений об эталонной технике освоенных передвижений на лыжах. Изучение конькового хода.

Тема 4.4. Способы торможения и поворотов на лыжах – 6 часов: совершенствование торможений «упором» и «плугом», совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота на параллельных лыжах. Игровые задания.

Тема 4.5. Способы подъёмов и спусков -10 часов: совершенствование техники подъёмов (попеременным двухшажным ходом «скользящим шагом»), «ёлочкой», «полуёлочкой»; совершенствование техники спусков в основной и низких стойках; техники прохождения неровностей.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 8 часов.

Тема 5.1. Тактические взаимодействия прохождения дистанции - 1 час теории в ходе практических занятий.

Тема 5.2. Тактика прохождения подъёмов, спусков и дистанции в целом – 11 часов: участие в соревнованиях, разработка вариантов тактики ведения гонки.

Раздел 6. Правила организация соревнований по лыжным гонкам.

Тема 6.1. Проведение различных соревнований по лыжным гонкам, участие в судействе соревнований, подготовка положения о соревнованиях, ремонт лыжного инвентаря. Применение лыжных мазей и т.д.

Раздел 7. Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану. Анализ прошедших соревнований.

Раздел 8. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика. Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства.

Раздел 9. Контрольные испытания.

Тема 9.1. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке.

Тема 9.2. Переводные контрольные испытания по окончанию второго года обучения.

Раздел 10. Медицинское обследование – 2 часа.

Тема 10.1. Медицинское обследование на начало учебного года.

Тема 10.2. Медицинское обследование по окончании учебного года.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка.	1	
2	Общая физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	1	
3	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы	1	
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Игра в волейбол	1	
5	Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30м). Бег по дистанции (60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	
6	Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Подвижные игры	1	
7	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	
8	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	
9	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	
10	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1	
11	Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Игра в мини-футбол	1	
12	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения. Упражнения для развития быстроты.	1	
13	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	
14	Упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка. Игра в волейбол	1	
15	Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом. Игра в мини-футбол, баскетбол.	1	
16	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1	
17	История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Томской области. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1	

18	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	1	
19	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	1	
20	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.	1	
21	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	
22	ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
23	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
24	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
25	Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
26	Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов. Подвижная игра.	1	
27	Общая физическая подготовка. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500 м девочки и 2000 м мальчики.	1	
28	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Волейбол.	1	
29	Скольльзящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	1	
30	Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. Общая физическая подготовка.	1	
31	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	1	
32	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	1	
33	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.	1	
34	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Бег на дистанцию 1500 д, (2000) м	1	
35	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	

36	Имитация лыжных ходов. Развитие координационных способностей. Игра в мини-футбол	1	
37	Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	1	
38	Упражнения для развития выносливости. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км.	1	
39	Значение и способы закаливания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 2000 м.	1	
41	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на равновесие и расслабление	1	
42	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка	1	
43	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
44	Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000 м. Игра в баскетбол.	1	
45	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 2000 м.	1	
46	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Упражнения для развития гибкости.	1	
47	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	1	
48	Попеременный двухшажный ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Упражнения для развития быстроты	1	
49	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1500 м.	1	
50	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Подтягивания в висе. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на выносливость.	1	
51	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости и координационных способностей.	1	
52	Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Игра в волейбол.	1	
53	Попеременный двухшажный ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра в волейбол.	1	
54	Одновременный бесшажный ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра в баскетбол.	1	

55	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.	1	
56	Коньковый ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Бег на выносливость до 2000 м.	1	
57	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
58	Имитация лыжных ходов. Развитие скоростных способностей.	1	
59	Личная гигиена спортсмена. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м.	1	
60	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости; Игра мини-футбол.	1	
61	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	1	
62	Занятия лыжными гонками – один из методов закаливания. Развитие силовых способностей.	1	
63	Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов.	1	
64	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Игра "Снайпер".	1	
65	Имитация лыжных ходов. Развитие выносливости. Бег 1500 м.	1	
66	Значение лыжного спорта в жизни человека. Специальная физическая подготовка.	1	
67	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Развитие скоростных качеств. Бег 2000 м. Игра в волейбол.	1	
68	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Дистанция 2 км.	1	
69	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция 2 км.	1	
70	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Дистанция 2км.	1	

71	Построение в шеренгу с лыжами на руках. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот в движении. Дистанция 3 км.	1	
72	Соревнование. Прохождение дистанции 2 км классическим ходом.	1	
73	Значение лыжных мазей. Игры на лыжах.	1	
74	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3 км.	1	
75	Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».	1	
76	Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».	1	
77	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах.	1	
78	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м.	1	
79	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2 км, 3 км. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуски в основной стойке.	1	
80	Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3 км.	1	
81	Полуконьковый ход. Дистанция 3 км.	1	
82	Полуконьковый ход. Дистанция 3 км.	1	
83	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Дистанция 3 км.	1	
84	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 2 км.	1	
85	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Подъем скользящим шагом.	1	
86	Соревнование по лыжным гонкам. Коньковый ход 2 км.	1	
87	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км.	1	
88	Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Игры на лыжах.	1	
89	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Полуконьковый ход. Дистанция 3 км.	1	

90	Коньковый ход. Дистанция 4 км.	1	
91	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 км	1	
92	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.	1	
93	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 -4 км.	1	
94	Соревнования. Дистанция 3 -5км. Коньковый ход.	1	
95	Одновременные ходы. Дистанция 3 км.	1	
96	Классические ходы. Дистанция 3 км.	1	
97	Техника спуска. Техника подъема. Коньковый ход. Дистанция 4 км.	1	
98	Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.	1	
99	Контроль за подготовленностью обучающихся. передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 4 км.	1	
100	Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Техника передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 4 км.	1	
101	Передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 – 5 км.	1	
102	Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 -5 км.	1	
103	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Коньковый ход. Дистанция 3 км.	1	
104	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.	1	
105	Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 4 км.	1	
106	Соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3 км. Коньковый ход. Техника спуска и подъёма.	1	
107	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км.	1	
108	Передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км.	1	
109	Техника спуска и подъёма. Коньковый ход.	1	
110	Соревнования по лыжным гонкам. Коньковый ход. Дистанция 3 км	1	

111	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км.	1	
112	Попеременный двухшажный ход Коньковый ход. Дистанция до 3 км .	1	
113	Одновременный одношажный ход Коньковый ход. Дистанция до 3 км.	1	
114	Одновременный двухшажный ход Коньковый ход. Дистанция до 4 км.	1	
115	Коньковый ход. Дистанция до 4 км. Игры на лыжах	1	
116	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Общая физическая подготовка. Игра волейбол.	1	
117	Общая физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	1	
118	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка.	1	
119	Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы.	1	
120	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Игра баскетбол.	1	
121	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Игра волейбол.	1	
122	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег в течении 6 мин.	1	
123	Имитационные упражнения на месте и в движении; Общая физическая подготовка.	1	
124	Упражнения для развития равновесия и координации движений.	1	
125	Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма. Общая физическая подготовка.	1	
126	Общая физическая подготовка. Равномерный и попеременный бег по пересеченной местности.	1	
127	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра баскетбол.	1	
128	Имитационные упражнения на месте и в движении. Общая физическая подготовка.	1	
129	Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы.	1	

130	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег в течении 6 мин.	1	
131	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Игра баскетбол.	1	
132	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.	1	
133	Упражнения для развития гибкости. Кроссовая подготовка.	1	
134	Бег на выносливость. Имитационные упражнения на месте и в движении.	1	
135	Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	1	
136	Подведение итога за год. Игра в волейбол.	1	
Итого:		136 ч	

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата
1-2	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Гигиена и режим спортсмена. Общая физическая подготовка.	2	
3-4	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения со штангой. Игра в мини-футбол.	2	
5-6	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2	
7-8	Состояние лыжного спорта на современном этапе. Лыжный спорт в России. Игра в мини-футбол.	2	
9-10	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции (60,100м). Финиширование. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	2	
11-12	Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Игра в мини-футбол.	2	
13-14	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	
15-16	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в мини-футбол.	2	
17-18	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	2	
19-20	Участие спортсменов страны в чемпионатах мира и Олимпийских играх. Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2	
21-22	Врачебный контроль лыжника. Понятие о спортивной форме, утомления и перетренировке. Игра в мини-футбол.	2	
23-24	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения. Упражнения для развития быстроты.	2	
25-26	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	
27-28	Упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка. Игра в мини-футбол.	2	
29-30	Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения. Игра в мини-футбол.	2	
31-32	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	
33-34	Олимпийские чемпионы из Томской области. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика. Упражнения для развития быстроты.	2	

35-36	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Игра в мини-футбол.	2	
37-38	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости. Игра в мини-футбол.	2	
39-40	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Игра в мини-футбол.	2	
41-42	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов.	2	
43-44	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в мини-футбол.	2	
45-46	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в мини-футбол.	2	
47-48	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (1500 м). Упражнения для развития выносливости и гибкости.	2	
49-50	Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов. Развитие быстроты.	2	
51-52	Специальная физическая подготовка. Строевые упражнения и приёмы преодоления препятствий на лыжах.	2	
53-54	Создание представлений об эталонной технике освоенных передвижений на лыжах. Изучение поворота на параллельных лыжах. Игровые задания.	2	
55-56	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	
57-58	Профилактика травм в спорте. Имитационные упражнения для освоения передвижения на лыжах по пересечённой местности с дополнительными отягощениями.	2	
59-60	Эстафеты на лыжах с этапами до 60 м. Повторное прохождение дистанции на лыжах с равномерной скоростью до 1 км.	2	
61-62	Попеременный двухшажный ход. Работа рук. Работа ног. Бег с переменной скоростью до 4-5 км.	2	
63-64	Одновременный бесшажный ход. Работа рук. Работа ног. Повторное прохождение дистанции на лыжах с равномерной скоростью до 1 км.	2	
65-66	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.	2	
67-68	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Бег на дистанцию 1500 и 2000 м.	2	
69-70	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	
71-72	Имитация лыжных ходов. Развитие координационных способностей. Игра в мини-футбол	2	

73-74	Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка.	2	
75-76	Построение в шеренгу с лыжами на руках. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот в движении. Дистанция 3 км.	2	
77-78	Равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов до 5 км.	2	
79-80	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Дистанция 3 км.	2	
81-82	Переход с одновременных ходов на попеременные. Повторное прохождение отрезков без нарушения техники лыжных ходов 8×50м	2	
83-84	Одновременный бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 км.	2	
85-86	Соревнование. Прохождение дистанции 1 и 2 км классическим ходом.	2	
87-88	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах.	2	
89-90	Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».	2	
91-92	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м.	2	
93-94	Соревнование. Прохождение дистанции 2 и 3 км (классический ход). Полуконьковый ход без палок.	2	
95-96	Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция до 5 км.	2	
97-98	Коньковый ход. Дистанция до 6 км.	2	
99-100	Коньковый ход. Дистанция до 6 км.	2	
101-102	Соревнование. Коньковый ход. Дистанция до 3 и 5 км (свободный ход).	2	
103-104	Коньковый ход. Дистанция до 10 км. Игры на лыжах.	2	
105-106	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Общая физическая подготовка. Игра волейбол.	2	
107-108	Общая и специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	2	
109-110	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка.	2	

111-112	Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы; Игра в мини-футбол.	2	
113-114	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Игра баскетбол.	2	
115-116	Кросс до 4 км. Преодоление подъемов и спусков. Игра в мини-футбол.	2	
117-118	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег в течении 6 мин. Подвижные игры.	2	
119-120	Имитационные упражнения на месте и в движении; Общая физическая подготовка. Бег до 15 мин.	2	
121-122	Упражнения для развития равновесия и координации движений. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Игра в мини-футбол.	2	
123-124	Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения. Игра в мини-футбол.	2	
125-126	Общая и специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	2	
127-128	Контроль по общей физической подготовке. Игра в волейбол.	2	
129-130	Кросс по пересеченной местности. Бег 1000 м. Игра в мини-футбол.	2	
131-132	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра баскетбол.	2	
133-134	Контроль по специальной физической подготовке. Игра в волейбол.	2	
135-136	Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол. Подведение итогов.	2	
Итого:		136 ч	

Методическое обеспечение программы

Учебный материал программы рассчитан на группы младшего и старшего возраста. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения).* Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по

частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Информационная подборка о лыжном спорте;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

Учебно-методический комплекс

Игры на лыжах

Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10 метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60 - 100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2— 3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время