

Департамент образования администрации Свердловской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №26

Принята на заседании

Педагогического совета

от «30» августа 2021 г.

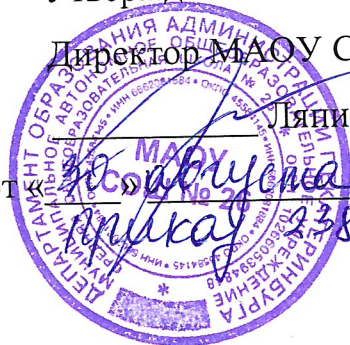
Протокол № 14

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №26

Ляпина Н.А.

от «30» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся: 9–15 лет

Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:

Фоминых Елизавета Анатольевна

педагог дополнительного образования

Екатеринбург

2021

Дополнительная общеразвивающая программа « Лыжные гонки» направление физкультурно-спортивное, составитель Фоминых Е.А., педагог дополнительного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 26 города Екатеринбурга (далее по тексту Учреждения), рассмотрена на школьном методическом объединении учителей школы.

**Кадровое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

**Педагог: Фоминых Елизавета Анатольевна**

**Образование:** 2011год. Уральский государственный педагогический университет.

Специальность: Педагог по физической культуре.

**Стаж педагогической работы** – 5лет; в данной должности 4 года лет

**Курсы повышения квалификации:** 2018 год. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования « Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

**«Организация приёма нормативов ВФСК «ГТО» в образовательных учреждениях»**

**Категория:** первая.

## **Введение**

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

## **Пояснительная записка.**

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Однако, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.).

Занятия различными видами спорта, в том числе и лыжными гонками, решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей.

Дополнительная общеразвивающая «лыжные гонки» программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – ознакомительный.

Программа модифицированная, составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 кл.» (В. И. Лях, А. А. Зданевич: М.: Просвещение, 2014г.) и примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) -Ю. Д. Железняк: М.: Советский спорт, 2005г., с учетом учебного плана на учебный год и нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 Г. №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014 г.);
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. №761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг.;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями); - распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-п

«Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

*Новизна дополнительной образовательной программы* состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

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

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

- *Педагогическая целесообразность* данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;

- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.
- *Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:*
- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.
- Ведущими ценностными приоритетами программы являются:
- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта
- **Цель дополнительной общеобразовательной программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

#### **Задачи дополнительной образовательной программы:**

- *Обучающие:*
- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;

- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- *Развивающие:*
  - развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
  - развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
  - развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
  - развитие морально-волевых качеств.
- *Воспитательные:*
  - воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
  - воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
  - воспитание коммуникативных качеств;
  - воспитание элементарных навыков судейства;
  - воспитание умения заниматься самостоятельно.
- Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников-гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

***Сроки реализации программы:*** один год.

***Программа рассчитана:*** для обучающихся с 9 до 15 лет, количество человек в группе 15-20 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься лыжными гонками и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

***Ожидаемые результаты.***

Следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

В результате занятий «Лыжные гонки» обучающиеся будут знать: историю возникновения и развития лыжного спорта; способы закаливания организма; основы и приемы развития физических качеств; способы подготовки инвентаря к занятиям; способы передвижений на лыжах. В результате занятий «Лыжные гонки» обучающиеся получают возможность научиться: составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно; измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений, готовить инвентарь к занятиям; регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха); проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке; Формы определения результативности освоения программы (Контроль проводится в форме сдачи нормативов (последняя неделя декабря, мая), соревнований.))

***Формы и режим занятий:***

Групповая работа  
Круговая работа  
Индивидуальная работа  
Лекция (теория)  
Самостоятельная работа

### ***Режим занятий:***

Занятия проводятся на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции - 3 раза в неделю по 2 часа, 238 часов в год. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

### **Методы и формы проведения занятий.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 3 занятия в неделю.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин), также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил соревнований по лыжным гонкам.

Для повышения интереса учащихся к занятиям «лыжные гонки» и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки передвижения на лыжах.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### Учебно - тематический план

| №<br>п/п | Наименование темы                                              | Количество часов                                   |                          |                          | Форма<br>аттестации   |
|----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
|          |                                                                | Всего                                              | Теоретические<br>занятия | Практически<br>е занятия |                       |
| 1        | Физическая культура и спорт в РФ                               | 1                                                  | 1                        | -                        | Беседа                |
| 2        | Краткий обзор развития лыжного спорта в РФ                     | 1                                                  | 1                        | -                        | Беседа                |
| 3        | Гигиена спортсмена                                             | 3                                                  | 3                        | -                        | Беседа                |
| 4        | Правила проведения и организация соревнований по лыжным гонкам | 2                                                  | 2                        | -                        | Беседа                |
| 5        | Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж                     | 5                                                  | 2                        | 3                        | Беседа<br>+наблюдение |
| 6        | Общая и специальная физическая подготовка                      | 123                                                | 2                        | 121                      | Наблюдение            |
| 7        | Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика                 | 99                                                 | 3                        | 96                       | Наблюдение            |
| 8        | Соревнования                                                   | Согласно календарному плану спортивных мероприятий |                          |                          | Соревнования          |
| 9        | Выполнение контрольных упражнений                              | 4                                                  |                          | 4                        | Сдача нормативов      |
|          | ИТОГО                                                          | 238                                                | 14                       | 224                      |                       |

**Календарно-учебный график. Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием утвержденным директором.**

| № п/п, | дата       | Тема                                                                                                                                                            | Кол-во часов | Форма занятий                      | Форма контроля   |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------|------------------|
| 1      | 17.09.2019 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена.<br><br>Кроссовая подготовка, ОФП                                                     | 2            | Индивидуальная, лекция.            | Предварительный. |
| 2      | 19.09.2019 | Общая физическая подготовка. ОФП                                                                                                                                | 2            | Круговая                           | Текущий          |
| 3      | 20.09.2019 | Кросс + шаговая имитация в подъем.<br><br>Игра «Пионербол»                                                                                                      | 2            | Групповая, индивидуальная.         | Текущий          |
| 4      | 24.09.2019 | Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ                                                                                                                                 | 2            | Групповая, индивидуальная.         | Текущий          |
| 5      | 26.09.2019 | Кросс + шаговая имитация в подъем. ОРУ на растяжение.                                                                                                           | 2            | Круговая, индивидуальная.          | Текущий          |
| 6      | 27.09.2019 | Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ                                                                                                                          | 2            | Круговая, индивидуальная.          | Текущий          |
| 7      | 01.10.2019 | Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)                                                     | 2            | Круговая, индивидуальная.          | Текущий          |
| 8      | 03.10.2019 | Оказание первой помощи при травмах.<br><br>Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов<br><br>Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление. | 2            | Лекция, индивидуальная, групповая. | Самоконтроль     |
| 9      | 04.10.2019 | Кросс + шаговая имитация, ОФП                                                                                                                                   | 2            | Индивидуальная.                    | Текущий          |
| 10     | 08.10.2019 | <b>Беговые соревнования - 1 , 2 км.</b>                                                                                                                         | 2            | Самостоятельная работа.            | Итоговый         |
| 11     | 10.10.2019 | Анализ соревнований, игровая Футбол, ОРУ.                                                                                                                       | 2            | Групповая.                         | Текущий          |
| 12     | 11.10.2019 | Кросс с ходьбой 1,5 км. Прыжковая имитация, ОРУ на растяжение                                                                                                   | 2            | Круговая, индивидуальная.          | Текущий          |
| 13     | 15.10.2019 | Гигиена. Самоконтроль на тренировке.<br><br><b>Контрольные нормативы ОФП</b>                                                                                    | 2            | Лекция, самостоятельная работа.    | Итоговый         |

|    |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                           |         |
|----|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|---------|
| 14 | 17.10.<br>2019 | Кросс 1000м., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | Круговая, индивидуальная. | Текущий |
| 15 | 18.10.<br>2019 | Кросс 1 км, силовая тренировка в тренажёрном зале, работа на снарядах                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | Круговая, индивидуальная. | Текущий |
| 16 | 22.10.<br>2019 | Игровая тр-ка «Футбол», упр. на силу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | Групповая.                | Текущий |
| 17 | 24.10.<br>2019 | Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | Круговая, индивидуальная. | Текущий |
| 18 | 25.10.<br>2019 | Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | Круговая, индивидуальная. | Текущий |
| 19 | 29.10.<br>2019 | Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | Групповая.                | Текущий |
| 20 | 31.10.<br>2019 | Т/Б правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | Лекция, индивидуальная.   | Текущий |
| 21 | 01.11.<br>2019 | Коньковый ход. ОРУ на растяжение, расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | Круговая, индивидуальная. | Текущий |
| 22 | 05.11.<br>2019 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом. Коньковый ход. 2км | 2 | Лекция, индивидуальная.   | Текущий |
| 23 | 07.11.<br>2019 | Игра «Кто быстрее». Коньковый ход .Дистанция 2км. ОРУ на растяжение.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | Групповая.                | Текущий |
| 24 | 08.11.<br>2019 | Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упр. на растяжение.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | Индивидуальная.           | Текущий |
| 25 | 12.11.<br>2019 | Особенности одежды лыжника при различных                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | Лекция, индивидуальная    | Текущий |

|    |                |                                                                                                                                                                                                                     |   |                                             |              |
|----|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|--------------|
|    |                | погодных условиях.<br>Одновременный -<br>одношажный ход. Дистанция<br>3км. Равномерно.                                                                                                                              |   | ая.                                         |              |
| 26 | 14.11.<br>2019 | Свободное прохождение<br>дистанции 2 -4 км. Коньковым<br>ходом .ОФП. ОРУ на<br>растяжение                                                                                                                           | 2 | Круговая,<br>индивидуальн<br>ая.            | Текущий      |
| 27 | 15.11.<br>2019 | Техническая тр-ка.<br>Передвижение по учебной<br>лыжне попеременным 2-ух ш.<br>ходом. Игры на горке:<br>«Смелее с горки», «Не задень<br>флажок» Дистанция 2 - 5 км.<br>ОРУ на расслабление.                         | 2 | Круговая,<br>индивидуальн<br>ая, групповая. | Текущий      |
| 28 | 19.11.<br>2019 | История развития лыжного спорта.<br>Российские лыжники на<br>Олимпийских играх.<br><br>Силовая тр-ка, , ОРУ на гибкость.                                                                                            | 2 | Лекция,<br>индивидуальн<br>ая.              | Самоконтроль |
| 29 | 21.11.<br>2019 | Скоростно-силовая тр-ка.<br>Передвижение попеременным<br>2-ух ш. ходом по учебной<br>лыжне 2 км. ОРУ.                                                                                                               | 2 | Круговая,<br>индивидуальн<br>ая.            | Текущий      |
| 30 | 22.11.<br>2019 | Техническая тр-ка. П2Х без<br>палок, ОФП                                                                                                                                                                            | 2 | Индивидуаль<br>ная.                         | Текущий      |
| 31 | 26.11.<br>2019 | Подготовка к соревнованиям.<br>Просмотр дистанции.<br>Подготовка <b>инвентаря</b> .<br>Беседа                                                                                                                       | 2 | Индивидуаль<br>ная.                         | Текущий      |
| 32 | 28.11.<br>2019 | Анализ соревнований.<br>Техническая тр-ка, П2Х                                                                                                                                                                      | 2 | Лекция,                                     | Итоговый     |
| 33 | 29.11.<br>2019 | Основные классические<br>способы<br>передвижения на равнине,<br>пологих и крутых подъемах,<br>спусках. Дистанция 6 км.<br>Работа на технику.                                                                        | 2 | Круговая,<br>индивидуальн<br>ая.            | Текущий      |
| 34 | 03.12.<br>2019 | Попеременно-двухшажный<br>ход. Беседа.                                                                                                                                                                              | 2 | Круговая,<br>индивидуальн<br>ая.            | Текущий      |
| 35 | 05.12.<br>2019 | Работа на выносливость 1 час.<br>ОРУ на растяжение. ОФП                                                                                                                                                             | 2 | Индивидуаль<br>ная.                         | Текущий      |
| 36 | 06.12.<br>2019 | Индивидуальный выбор лыжного<br>снаряжения.<br><br>Передвижение попеременным 2-ух<br>ш. ходом по учебной лыжне с<br>плавным переходом на спуск: спуск<br>в осн. стойке Дистанция до 8 км.<br>Работа на выносливость | 2 | Индивидуаль<br>ная.                         | Текущий      |
| 37 | 10.12.<br>2019 | Силовая тр-ка. Работа<br>одновременными ходами.                                                                                                                                                                     | 2 | Индивидуаль<br>ная.                         | Текущий      |

|    |             |                                                                                                                                                                     |   |                           |          |
|----|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|----------|
|    |             | Заминка 2-3 км. ОРУ                                                                                                                                                 |   |                           |          |
| 38 | 12.12. 2019 | Силовая тр-ка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ                                                                                                    | 2 | Круговая, индивидуальная. | Текущий  |
| 39 | 13.12. 2019 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Работа на выносливость. 9 - 6 км ОРУ на растяжение.                                                 | 2 | Круговая, индивидуальная. | Текущий  |
| 40 | 17.12. 2019 | СФП. Скользящий шаг без палок, работа на технику. П2Х. Упр. на растяжение. ОФП                                                                                      | 2 | Круговая, индивидуальная. | Текущий  |
| 41 | 19.12. 2019 | Российские лыжники на О.И. Одновременные ходы, работа на технику. Дистанция 3 км. ОРУ                                                                               | 2 | Лекция, индивидуальная.   | Текущий  |
| 42 | 20.12. 2019 | Просмотр трассы. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Подготовка к соревнованиям. Беседа. Правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 | Лекция, индивидуальная    | Текущий  |
| 43 | 24.12. 2019 | <b>Соревнования «Стартуют ВСЕ» ОРУ</b>                                                                                                                              | 2 | Соревнования              | Итоговый |
| 44 | 26.12. 2019 | Анализ соревнований. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ                                                   | 2 | Лекция, индивидуальная    | Текущий  |
| 45 | 27.12. 2019 | Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. СФП. Техническая горнолыжная подготовка. ОРУ                                             | 2 | Лекция, индивидуальная    | Текущий  |
| 46 | 28.12. 2019 | Контрольная тренировка по сдаче нормативов ОФП.                                                                                                                     | 2 | Сдача нормативов.         | Итоговый |
| 47 | 09.01. 2020 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение.                                            | 2 | Круговая, индивидуальная. | Текущий  |
| 48 | 10.01. 2020 | Контроль за подготовленностью на выносливость обучающихся, передвижение классическими лыжными ходами дистанция 6 -8 км. ОРУ на растяжение                           | 2 | Самостоятельная.          | Текущий  |
| 49 | 14.01. 2020 | Контроль за подготовленностью на                                                                                                                                    | 2 | Самостоятельная.          | Текущий  |

|    |             |                                                                                                                                                                       |   |                           |          |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|----------|
|    |             | выносливость обучающихся, передвижение классическими лыжными ходами дистанция 6 -8 км. ОРУ на растяжение                                                              |   |                           |          |
| 50 | 16.01. 2020 | Техническая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в низкой стойке. Дистанция 5-6 км. ОРУ на растяжение. | 2 | Индивидуальная, круговая. | Текущий  |
| 51 | 17.01. 2020 | Свободное катание на выносливость до 6-9 км. ОРУ на расслабление.                                                                                                     | 2 | Индивидуальная            | Текущий  |
| 52 | 21.01. 2020 | Прохождение дистанции до 5 - 8 км. Работа на выносливость равномерно, следим за пульсом.                                                                              | 2 | Индивидуальная            | Текущий  |
| 53 | 23.01. 2020 | Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.<br><br>Равномерно 5-8 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа.                                                                | 2 | Индивидуальная            | Текущий  |
| 54 | 24.01. 2020 | Соревнования Коньковый ход 2 км                                                                                                                                       | 2 | Соревнования              | Итоговый |
| 55 | 28.01. 2020 | Анализ соревнований. Просмотр трассы 1 км. Подготовка к соревнованиям                                                                                                 | 2 | Индивидуальная.           | Текущий  |
| 56 | 30.01. 2020 | Районные соревнования «Рождественская гонка» 1-2 км                                                                                                                   | 2 | Соревнования .            | Итоговый |
| 57 | 31.01. 2020 | Анализ соревнований. Равномерно 6-8 км ОРУ на расслабление. Основы техники и тактики передвижения на лыжах.                                                           | 2 | Индивидуальная.           | Текущий  |
| 58 | 04.02. 2020 | «Рождественские забавы»                                                                                                                                               | 2 | Соревнования .            | Текущий  |
| 59 | 06.02. 2020 | Равномерно 3-5 км. Круговая тренировка                                                                                                                                | 2 | Круговая.                 | Текущий  |
| 60 | 07.02. 2020 | Коньковый ход. Отработка одновременных ходов. ОФП. ОРУ на растяжение                                                                                                  | 2 | Индивидуальная.           | Текущий. |
| 61 | 08.02. 2020 | «Лыжня-России»                                                                                                                                                        | 2 | Соревнования .            | Итоговый |
| 62 | 11.02. 2020 | Техника совершенствования основных элементов техники коньковых лыжных ходов, передвижение коньковым лыжным ходам. Дистанция 4 - 5км. ОРУ на расслабление.             | 2 | Индивидуальная.           | Текущий  |
| 63 | 13.02. 2020 | СФП. Совершенствование основных элементов техники                                                                                                                     | 2 | Индивидуальная.           | Текущий  |

|    |             |                                                                                                                                                                               |   |                        |              |
|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------|--------------|
|    |             | коньковых ходов в облегченных условиях по уклон. Дистанция 5-6 км. ОРУ.                                                                                                       |   |                        |              |
| 64 | 14.02. 2020 | Лыжный инвентарь, мази и парафины. Равномерное передвижение П2Х – 5-7 км. ОРУ.                                                                                                | 2 | Лекция, индивидуальная | Текущий      |
| 65 | 18.02. 2020 | Техническая горнолыжная тр-ка. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 5 - 4км                                                                                          | 2 | Групповая.             | Текущий      |
| 66 | 20.02. 2020 | Техническая тр-ка, отработка одновременных ходов. Прохождение дистанции до 5км. ОФП.                                                                                          | 2 | Групповая.             | Текущий      |
| 67 | 21.02. 2020 | Работа на выносливость. Дистанция 5 -8 км. ОРУ на растяжение.                                                                                                                 | 2 | Индивидуальная.        | Текущий      |
| 68 | 25.02. 2020 | Правила соревнований по лыжным гонкам.<br><br>Горнолыжная подготовка, отработка спусков и поворотов. ОРУ на расслабление.                                                     | 2 | Лекция, индивидуальная | Самоконтроль |
| 69 | 27.02. 2020 | Техническая тр-ка, П2Х. Дистанция 4 -5км.                                                                                                                                     | 2 | Индивидуальная.        | Текущий      |
| 70 | 28.02. 2020 | Техническая тр-ка, П2Х. Дистанция 4 -5км.                                                                                                                                     | 2 | Индивидуальная.        | Текущий      |
| 71 | 03.03. 2020 | Коньковый ход равномернаятр-ка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 6-8 км | 2 | Индивидуальная.        | Текущий      |
| 72 | 04.05. 2020 | Соревнования классический ход 2-3 км.                                                                                                                                         | 2 | Соревнования .         | Итоговый     |
| 73 | 05.03. 2020 | Техническая подготовка. Дистанция -5км.                                                                                                                                       | 2 | Индивидуальная.        | Текущий      |
| 74 | 06.03. 2020 | Просмотр дистанции 3-5 км. Подготовка к соревнованиям.                                                                                                                        | 2 | Индивидуальная.        | Текущий      |
| 75 | 10.03. 2020 | «Лыжня России» Дистанция 3 -2-1км.                                                                                                                                            | 2 | Соревнования .         | Итоговый.    |
| 76 | 12.03. 2020 | Контроль за передвижением классическими лыжными ходами. Дистанция 5-8 км.                                                                                                     | 2 | Круговая.              | Текущий      |
| 75 | 13.03. 2020 | Техническая тренировка. Отработка подъемов, с хода на ход, равномерно 5 км. ОРУ.                                                                                              | 2 | Круговая.              | Текущий.     |
| 76 | 17.03.      | Переход с одновременных                                                                                                                                                       | 2 | Индивидуаль            | Текущий      |

|    |            |                                                                                                                                      |   |                            |           |
|----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|-----------|
|    | 2020       | ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4км. |   | ная.                       |           |
| 77 | 19.03.2020 | Горнолыжная подготовка Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». ОФП                                                              | 2 | Индивидуальная, групповая. | Текущий   |
| 78 | 20.03.2020 | Работа на выносливость 5-9 км. ОРУ на растяжение                                                                                     | 2 | Индивидуальная.            | Текущий   |
| 79 | 24.03.2020 | Горнолыжная подготовка, отработка спусков.                                                                                           | 2 | Индивидуальная.            | Текущий   |
| 80 | 26.03.2020 | Равномерно. Классический ход. Дистанция 6-9 км. Упр. на растяжение.                                                                  | 2 | Индивидуальная, круговая.  | Текущий   |
| 81 | 27.03.2020 | Классический ход, работа в подъём на коротких участках.                                                                              | 2 | Индивидуальная.            | Текущий   |
| 82 | 02.04.2020 | Горнолыжная подготовка. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой                                               | 2 | Индивидуальная.            | Текущий   |
| 83 | 03.04.2020 | Классический ход ООХ, ОБХ, работа на технику. Значение и способы закаливания                                                         | 2 | Лекция, индивидуальная     | Текущий   |
| 84 | 07.04.2020 | Тактическая и техническая подготовка на лыжной трассе 6-8 км. ОРУ                                                                    | 2 | Лекция, индивидуальная     | Текущий   |
| 85 | 09.04.2020 | Подготовка к соревнованиям. Просмотр трассы 3-5 км. Подготовка лыж. Беседа.                                                          | 2 | Индивидуальная.            | Текущий   |
| 86 | 10.04.2020 | Анализ соревнований. Равномерно до 8 км. Упр. на растяжение                                                                          | 2 | Лекция, индивидуальная     | Текущий   |
| 87 | 14.04.2020 | Контрольная тренировка коньковый ход 5-3 км.<br>Анализ результатов.                                                                  | 2 | Соревнования               | Итоговый. |
| 88 | 16.04.2020 | Районные соревнования по бегу.                                                                                                       | 2 | Соревнования               | Итоговый  |
| 89 | 17.04.2020 | Анализ соревнований, разбор техники и тактики. Бег до 5км.                                                                           | 2 | Лекция, индивидуальная     | Текущий   |
| 90 | 21.04.2020 | Тактическая подготовка на трассе 5 км. Подготовка к соревнованиям.                                                                   | 2 | Индивидуальная.            | Текущий.  |
| 91 | 23.04.2020 | Соревнования по бегу. 1,2, 3,5 км                                                                                                    | 2 | Соревнования               | Итоговый. |
| 92 | 24.04.     | Анализ соревнований. Работа                                                                                                          | 2 | Лекция,                    | Текущий   |

|     |            |                                                                                                                      |   |                                   |              |
|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|--------------|
|     | 2020       | на технику. ОРУ на растяжение.                                                                                       |   | индивидуальная                    |              |
| 93  | 28.04.2020 | Бег. Работа на технику на кругу. ОФП.                                                                                | 2 | Круговая.                         | Текущий      |
| 94  | 30.04.2020 | Бег - 8км. ОРУ на растяжение.                                                                                        | 2 | Индивидуальная.                   | Текущий      |
| 95  | 05.05.2020 | Бег 6 - 8км. ОРУ на растяжение.                                                                                      | 2 | Индивидуальная                    | Текущий      |
| 96  | 07.05.2020 | Контрольная тренировка по бегу. Анализ результатов.                                                                  | 2 | Соревнования                      | Итоговый     |
| 97  | 08.05.2020 | Работа на выносливость. ОФП                                                                                          | 2 | Индивидуальная                    | Текущий      |
| 98  | 12.05.2020 | Повторные ускорения. ОФП                                                                                             | 2 | Круговая                          | Текущий      |
| 99  | 14.05.2020 | Работа на технику конькового хода.                                                                                   | 2 | Индивидуальная                    | Текущий      |
| 100 | 15.05.2020 | Имитация конькового хода 6 км. Круговая тренировка. ОРУ на расслабление.                                             | 2 | Индивидуальная, круговая.         | Текущий      |
| 101 | 19.05.2020 | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты .                                                            | 2 | Лекция, индивидуальная, групповая | Итоговый     |
| 102 | 21.05.2020 | Бег 6 км. Работа на технику на кругу. ОРУ на растяжение.                                                             | 2 | Индивидуальная, групповая         | Текущий      |
| 103 | 22.05.2020 | ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.                                                                                      | 2 | Индивидуальная.                   | Самоконтроль |
| 104 | 26.05.2020 | Игровая тр-ка. «Лепта», «Футбол» ОФП.                                                                                | 2 | Групповая.                        | Текущий      |
| 105 | 28.05.2020 | Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.                                              | 2 | Индивидуальная, круговая.         | Текущий      |
| 106 | 29.05.2020 | Сдача норм ОФП.                                                                                                      | 2 | Сдача нормативов.                 | Итоговый.    |
| 107 | 02.06.2020 | Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.                                                                              | 2 | Индивидуальная, групповая.        | Текущий      |
| 108 | 04.06.2020 | Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение. | 2 | Индивидуальная.                   | Итоговый     |
| 109 | 05.06.2020 | Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.                                                                              | 2 | Групповая.                        | Текущий      |
| 110 | 09.06.2020 | Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение. | 2 | Групповая.                        | Текущий      |
| 111 | 11.06.2020 | Беседа: Летний двигательный режим летом. Кросс 3 км. «Пионербол», «Футбол»                                           | 2 | Лекция, индивидуальная,           | Текущий      |

|     |                    |                                    |   |                                          |         |
|-----|--------------------|------------------------------------|---|------------------------------------------|---------|
|     |                    |                                    |   | групповая.                               |         |
| 112 | 12.0<br>6.20<br>20 | Кросс 3 км. «Пионербол», «Футбол»  | 2 | Индивидуальная, групповая.               | Текущий |
| 113 | 16.0<br>6.20<br>20 | Кросс 3 км. «Пионербол», «Футбол»  | 2 | Индивидуальная, групповая.               | Текущий |
| 114 | 18.06.<br>2020     | Кросс 3 км. «Пионербол», «Футбол»  | 2 | Улица, зал<br>Индивидуальная, групповая. | Текущий |
| 115 | 19.0<br>6.20<br>20 | Повторные ускорения. ОФП.          | 2 | Круговая.                                | Текущий |
| 116 | 23.0<br>6.20<br>20 | Длительная тренировка. ОФП.        | 2 | Индивидуальная.                          | Текущий |
| 117 | 25.0<br>6.20<br>20 | Силовая тренировка.                | 2 | Индивидуальная.                          | Текущий |
| 118 | 26.0<br>6.20<br>20 | Имитация в подъём конькового хода. | 2 | Индивидуальная.                          | Текущий |
| 119 | 30.0<br>6.20<br>20 | Игровой день.                      | 2 | Групповая.                               | Текущий |

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

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

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового горodka, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## Практические знания

### 1. Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на

гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 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). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг 5кг.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## 2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно

направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### 3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### 4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

### Техническая подготовка.

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

### Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и стадион школы.

Спортивное оборудование и инвентарь:

лыжные палки – 20пар;

лыжи - 20пар;

лыжные ботинки- 20пар;

маты гимнастические;

скакалки-15 штук;

форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны, куртка зимняя, шапка, перчатки);

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;

гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- компьютер персональный;
- интерактивная доска с проектором.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года: Всероссийские соревнования « Лыжня России».

### **Методическое обеспечение программы.**

#### **Список рекомендуемой литературы для педагога:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

### **Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» составлена для детей 9-15 лет, на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 кл.» (В. И. Лях, А. А. Зданевич: М.: Просвещение, 2014г.) и примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) -Ю. Д.

Железняк: М.: Советский спорт, 2005г., с учетом учебного плана на учебный год.

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

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.
- Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:
- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

*Цель дополнительной общеобразовательной программы:* формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

В результате занятий «Лыжные гонки» обучающиеся должны:

**Знать:** историю возникновения и развития лыжного спорта; способы закаливания организма; основы и приемы развития физических качеств; способы подготовки инвентаря к занятиям; способы передвижений на лыжах.

**Уметь:** составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно; измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений, готовить инвентарь к занятиям; регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха); проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке; Формы определения результативности освоения программы

**Владеть:** системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022