



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СТРЕЛИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Согласовано.
Зам. директора по ВР
 Быкова Г.Ю.
Педагогический совет № 09 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Черенкова С.Е.
Приказ от 31.08.2021 №67§4



Рабочая программа дополнительного образования

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЮНИОР»
«Лыжная подготовка»

Направленность программы: спортивная

Возраст обучающихся: 10 - 16 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
учитель физической культуры
Логунов Игорь Владимирович.

с. Матвеевское - 2021

Структура программы

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план (содержание программы)
4. Календарно-тематическое планирование
5. Требования к уровню подготовки обучающихся
6. Критерии и нормы оценки обучающихся
7. Перечень учебно-методического обеспечения.

2. Пояснительная записка

Программа по лыжной подготовке разработана для обучающихся 5-10 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Актуальность: Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа секции способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся.
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепление потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Содержание работы лыжной секции

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На

теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 9-12 лет. Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Содержание программного материала

1-ый год обучения

1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта. Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи. Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

8. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах. Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно

одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

10. Участие в соревнованиях.

Школьных, городских, – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений. Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, на время. Выполнение нормативов. Тесты на выполнении легкоатлетических упражнений.

Практическая подготовка в группах начальной подготовки

Преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжного спорта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия

пи одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники 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 поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно – силовых способностей); участие в 3-4 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Набор групп и организация учебно-тренировочного процесса.

Основная форма занятий групповая. В группе занимаются в зависимости от года подготовки 8-15 человек. Количество часов в неделю в группе начальной подготовки составляет 1 час. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 9 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Методическое обеспечение программы

Высокий уровень эффективности работы спортивной секции «Лыжная подготовка» может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.
- В весенний период проводятся тренировки в бассейне, беговые тренировки,

игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.

• В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

• Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.

• Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения

• Должен быть обеспечен медицинский контроль

• Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Особое внимание в тренировочном процессе обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремлённости, способности мобилизоваться в ходе соревнования, проявлять активность и упорство в спортивной борьбе. Учитывается также спортивное трудолюбие занимающихся их заинтересованность в тренировках.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса.

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.

Краткое содержание изучаемого курса

1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

2. Лыжный спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта в России.

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

4. Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения;
- медленный разминочный и заключительный бег;
- восстанавливающий бег;
- бег по пересеченной местности;
- кроссовый бег;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- спортивные игры: баскетбол, мини-футбол;
- подвижные игры и эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м.
- имитационные упражнения;
- шаговая имитация;
- упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по

пересеченной местности с увеличением километража.

6. Техничко-тактическая подготовка

- характеристика лыжных ходов;
- попеременный двухшажный ход;
- попеременный двухшажный ход: а) упражнения в скользящем шаге, б) упражнения для усвоения техники толчка лыжей, в) упражнения в маховом выносе лыжи вперед, г) упражнения в толчке палкой и выносе ее вперед.
- Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах (стоя на месте – переступанием и махом);
- Одновременный бесшажный ход (стартовый вариант). Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.
- равномерная тренировка коньковым ходом;
- длительная тренировка коньковым и классическим ходом;
- скоростная тренировка коньковым и классическим ходом;
- переменная тренировка коньковым и классическим ходом;
- передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.

7. Соревнования

- правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- участие в соревнованиях: школьных, городских, – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

3. Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	1 год	2 год	3 год
1	Теория	4	3	1

2	Общая физическая подготовка	8	9	10
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4
4	Технико-тактическая подготовка	16	16	16
5	Соревновательная деятельность	2	2	2
	Итого:	34	34	34

4. Календарно- тематический план

1 год обучения

№	Разделы, темы	Теория	Прак тика	Дата
	Вводная часть.			
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры.	1		
2	Лыжный спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта в России.	1		
3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль юного спортсмена.	1		
4	Требование к спортивному инвентарю. Умение подбирать спортивный инвентарь (лыжи, палки, крепления, ботинки) по росту, весу, стилю ходьбы.	1		
	Общая физическая подготовка			
5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		1	
6	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи,			

	кругообразные движения.		1	
7	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Подвижные игры.		1	
8	Бег по пересеченной местности до 1000 м.		1	
9	Кроссовый бег до 2000 м.		1	
10	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.		1	
11	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		1	
12	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		1	
	Специальная физическая подготовка			
13	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м. Дыхательные упражнения.		1	
14	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересеченной местности и в гору. Дыхательные упражнения.		1	
15	Шаговая имитация. Бег на 30 м с препятствиями (канавы, скамейка, бревно, ручей). Упражнения для ног из положения стоя и сидя: поднимание вперед, отведение в сторону, сгибание в коленях) Прыжки в длину с места.		1	
16	Упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.		1	

	Технико-тактическая подготовка			
17	Характеристика лыжных ходов. Попеременные и одновременные ходы. Подъёмы и спуски с гор. Прохождение дистанции.		1	
18	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Разучивание лыжных ходов. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Попеременный двухшажный ход.		1	
19	Разучивание лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход: а) упражнения в скользящем шаге, б) упражнения для усвоения техники толчка лыжей, в) упражнения в маховом выносе лыжи вперед, г) упражнения в толчке палкой и выносе ее вперед.		1	
20	Разучивание лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах (стоя на месте – переступанием и махом).		1	
21	Разучивание лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. (стартовый вариант). Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.		1	
22	Равномерная тренировка коньковым ходом. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.		1	
23	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Игра «Гонки с выбыванием». Поворот переступанием в движении: а) на ровной лыжне, б) на пологих склонах 4-6 ° крутизны.		1	

24	Скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.		1	
25	Передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.		1	
26	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересечённой местности и в гору. Дыхательные упражнения.		1	
27	Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения. Футбол учебная игра.		1	
28	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Дыхательные упражнения. Подвижные игры.		1	
29	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		1	
30	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		1	
31	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		1	
32	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		1	
	Итого:	4	28	

Календарно- тематический план

2 год обучения

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Дата
	Вводная часть.			
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры.	1		
2	Лыжный спорт в России. Участие российских лыжников в международных соревнованиях.	1		
3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль юного спортсмена.	1		
	Общая физическая подготовка			
4	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		1	
5	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		1	
6	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Подвижные игры.		1	
7	Бег по пересеченной местности до 1000 м.		1	
8	Кроссовый бег до 2000 м.		1	
9	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.		1	
10	Подтягивание на перекладине. Упражнения на растяжку мышц ног и верхнего плечевого пояса.		1	

11	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		1	
12	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		1	
	Специальная физическая подготовка			
13	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м. Дыхательные упражнения.		1	
14	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересечённой местности и в гору. Дыхательные упражнения.		1	
15	Шаговая имитация. Бег на 30 м с препятствиями (канавы, скамейка, бревно, ручей). Упражнения для ног из положения стоя и сидя: поднимание вперед, отведение в сторону, сгибание в коленях) Прыжки в длину с места.		1	
16	Упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.		1	
	Технико-тактическая подготовка			
17	Характеристика лыжных ходов. Попеременные и одновременные ходы. Подъёмы и спуски с гор. Прохождение дистанции.		1	
18	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Разучивание лыжных ходов. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа		1	

	местности. Попеременный двухшажный ход.			
19	Разучивание лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход: а) упражнения в скользящем шаге, б) упражнения для усвоения техники толчка лыжей, в) упражнения в маховом выносе лыжи вперед, г) упражнения в толчке палкой и выносе ее вперед.		1	
20	Разучивание лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах (стоя на месте – переступанием и махом).		1	
21	Разучивание лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. (стартовый вариант). Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.		1	
22	Равномерная тренировка коньковым ходом. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.		1	
23	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Игра «Гонки с выбыванием». Поворот переступанием в движении: а) на ровной лыжне, б) на пологих склонах 4-6 ° крутизны.		1	
24	Скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.		1	
25	Передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.		1	
26	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересеченной местности и в гору. Дыхательные упражнения.		1	

27	Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения. Футбол учебная игра.		1	
28	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Дыхательные упражнения. Подвижные игры.		1	
29	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		1	
30	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		1	
31	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		1	
32	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		1	
	Итого:	3	29	

Календарно- тематический план

3 год обучения

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Дата
	Вводная часть.			
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подвижные игры.	1		
	Общая физическая подготовка			

2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		1	
3	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		1	
4	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Подвижные игры.		1	
5	Подтягивание на перекладине. Упражнения на растяжку мышц ног и верхнего плечевого пояса.		1	
6	Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения. Футбол.		1	
7	Ходьба различным темпом, ходьба в сочетании с движением рук. Бег чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения. Кроссовая подготовка. Встречные эстафеты (с препятствиями и без препятствий).		1	
8	Бег по пересеченной местности до 1000 м.		1	
9	Кроссовый бег до 2000 м.		1	
10	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.		1	
11	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		1	
12	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		1	

	Специальная физическая подготовка			
13	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м. Дыхательные упражнения.		1	
14	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересечённой местности и в гору. Дыхательные упражнения.		1	
15	Шаговая имитация. Бег на 30 м с препятствиями (канавы, скамейка, бревно, ручей). Упражнения для ног из положения стоя и сидя: поднимание вперед, отведение в сторону, сгибание в коленях) Прыжки в длину с места.		1	
16	Упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.		1	
	Технико-тактическая подготовка			
17	Характеристика лыжных ходов. Попеременные и одновременные ходы. Подъёмы и спуски с гор. Прохождение дистанции.		1	
18	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Разучивание лыжных ходов. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Попеременный духшажный ход.		1	
19	Разучивание лыжных ходов. Попеременный духшажный ход: а) упражнения в скользящем шаге, б) упражнения для усвоения техники толчка лыжей, в) упражнения в маховом выносе лыжи вперед, г) упражнения в толчке		1	

	палкой и выносе ее вперед.			
20	Разучивание лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах (стоя на месте – переступанием и махом).		1	
21	Разучивание лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. (стартовый вариант). Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.		1	
22	Равномерная тренировка коньковым ходом. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км.		1	
23	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Игра «Гонки с выбыванием». Поворот переступанием в движении: а) на ровной лыжне, б) на пологих склонах 4-6 ° крутизны.		1	
24	Скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.		1	
25	Передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.		1	
26	Имитационные упражнения. Имитация лыжного хода с лыжными палками по пересечённой местности и в гору. Дыхательные упражнения.		1	
27	Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения. Футбол учебная игра.		1	
28	Восстанавливающий бег. Бег, чередуемый ходьбой, равномерный бег (в медленном темпе). Дыхательные упражнения.		1	

	Подвижные игры.			
29	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.		1	
30	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты.		1	
31	Медленный разминочный и заключительный бег. Упражнения для рук: сгибание, разгибание, махи, кругообразные движения.		1	
32	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для ног из положения стоя и сидя.		1	
	Итого:	1	31	

5. Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

1. стабильность состава занимающихся;
2. динамика роста показателей физической подготовленности;
3. уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Самоконтроль

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием

самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющая на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

7. Перечень учебно – методического обеспечения

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

4. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
5. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
6. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.