

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Саблинская основная общеобразовательная школа»**

**Рассмотрена и принята**

на заседании педагогического  
совета МКОУ «Саблинская ООШ»  
Протокол от 10.01.2023 №1

**Утверждено**

директором МКОУ «Саблинская ООШ»

Приказ от 10.01.2023 \_\_№ 12\_

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 3 года  
Количество учебных часов: 324 часов

Автор-составитель:  
Нилов В.В.,  
педагог дополнительного  
образования

Ульяновка  
2022 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;

**Направленность** Программы – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** Программы – базовый.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развитием физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста.

**Отличительные особенности** Программы «Лыжные гонки»:

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает крутизны вовлекает в работу 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 боеспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки - это вид лыжного спорта, в котором участникам - спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям

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.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки», не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуре и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенности вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формировании в потребности поддержания здорового образа жизни и занятий спортом.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

**Адресат программы:** Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 лет до 14 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых детей и подростков, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

**Цели и задачи программы**

*Целью* реализации программы являются формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени через занятия лыжными гонками.

*Задачами:*

*Обучающие:*

- подготовка юных спортсменов высокой квалификации;
- подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам;

*Воспитательные:*

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание черт спортивного характера;

*Развивающие:*

- способствовать физическому развитию обучающихся;
- выявлять наиболее одаренных детей и подростков;
- привлекать максимальное число обучающихся к систематическим занятиям спортом.

### **Условия реализации программы**

Срок реализации Программы: 3 учебных года.

Занятия проводятся на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции – 3 раза в неделю по 1 часу. Минимальная наполняемость групп – 15 человек на первом году обучения. 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. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по лыжным гонкам на 324 часа (на 3 года) и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений лыжных гонок.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10
6.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	6
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Мат гимнастический	штук	8
9.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Мяч баскетбольный	штук	5
11.	Мяч волейбольный	штук	13
12.	Мяч теннисный	штук	15
13.	Мяч футбольный	штук	15
14.	Секундомер	штук	2
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Стенка гимнастическая	штук	10
18.	Эспандер лыжника	штук	15

Требование к специальной одежде обучающихся:

легкая, теплая, не стесняющая движений одежда, шерстяные носки и перчатки.

### **Особенности организации учебного процесса.**

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, медицинско - восстановительные мероприятия. В течение учебного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные:*

- Развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные:*

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### *Предметные:*

Формирование первоначальных представлений о значении занятий спортом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

Овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность;

Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Учебный план  
2022/2023 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Водная часть</b>				
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях на лыжах	1	1	-	Опрос
2.	Лыжные гонки РФ	1	1	-	Опрос
3.	Лыжный инвентарь. Выбор, хранение, уход за ним.	1	1	-	Опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника	1	1	-	Опрос
5.	Самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-	Опрос
6.	Моральная и психологическая подготовка	1	1	-	Опрос
7.	Физическая подготовка	1	1	-	Опрос
	<b>Итого по водной части</b>	8	8	-	
	<b>Основная часть</b>				
1.	Общая физическая подготовка	43	3	40	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	35	5	30	Наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	Согласно ЕКП			
5.	Контрольные испытания/итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение
	<b>Итого по основной части</b>	100	12	88	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>			

Утвержден  
приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарный учебный график  
На 2022/2023 учебный год**

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

Наименование дополнительной общеобразовательной программы  
**«Лыжные гонки»**

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		01.09.2022	31.05.2023	36	108	108	

В каникулярное время ( согласно плана) занятия не проводятся.

## **Содержание.**

### **Раздел 1**

#### **Вводная часть**

##### **Тема 1.**

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях*

Поведение на улице во время движения к месту занятий 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.

##### **Тема 2.**

*Лыжные гонки РФ.*

Знакомство обучающихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы секции.

Значение лыж в жизни народов севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

##### **Тема 3.**

*Лыжный инвентарь. Выбор, хранение и уход за ним.*

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

##### **Тема 4.**

*Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

##### **Тема 5.**

*Самоконтроль, спортивный массаж.*

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса. Приемы самомассажа. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Водные процедуры как средство восстановления.

##### **Тема 6.**

*Моральная и психологическая подготовка.*

Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов, Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

## **Тема 7.**

### *Физическая подготовка.*

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

### **Раздел 2.**

#### **Основная часть.**

#### **Практическая подготовка**

##### **Тема 1.**

### *Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие физические упражнения – группа средств подготовки, используемая для укрепления организма, всестороннего физического развития.

Эта группа подразделяется на две подгруппы:

Собственно общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, выполняемые с палкой, гантелями, скакалкой и другими предметами; упражнения в висе, упоре на снарядах, на тренажёрах, в естественных условиях. Данные упражнения используются на разминке.

Упражнения из видов спорта, не связанных со спецификой избранного упражнения (бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах).

##### **Тема 2.**

### *Специальная физическая подготовка.*

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

##### **Тема 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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; торможения на лыжах «плугом». Знакомство с основными элементами конькового хода.

##### **Тема 4.**

### *Контрольные испытания.*

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности:

Контрольные тренировки (подтягивание, пресс, отжимания, «пистолет») -

ОФП лыжников-гонщиков.

Участие в 3 соревнованиях по лыжным гонкам 1-2 км (или по физической подготовленности).

**Календарный учебный график  
На 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

Наименование дополнительной общеобразовательной программы

**«Лыжные гонки»**

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		01.09.2023	31.05.2024	36	108	108	

В каникулярное время ( согласно плана) занятия не проводятся.

**Рабочая программа**

*Задачи:*

- Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

*Ожидаемые результаты:*

*Окончившие обучение по программе должны:*

- *Знать:* теорию лыжного спорта; основы техники лыжных ходов правила поведения и техники безопасности на занятиях; правила личной гигиены.
- *Уметь:* передвигаться классическими лыжными ходами; спускаться со склонов в высокой, основной, низкой стойках; преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»; тормозить на лыжах «плугом»; применять основные элементы конькового хода.

**Содержание.**

**Раздел 1**

**Вводная часть**

**Тема 1.**

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

Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы секции.

Значение лыж в жизни народов севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Тема 2.**

*Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий 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.

### **Тема 3.**

*Лыжный инвентарь. Выбор, хранение и уход за ним.*

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

### **Тема 4.**

*Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом 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, подсчёт пульса.

### **Тема 5.**

*Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.*

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

### **Тема 6.**

*Моральная и психологическая подготовка.*

Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов, Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

### **Тема 7.**

*Физическая подготовка.*

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

## **Раздел 2.**

### **Основная часть.**

#### **Тема 1.**

*Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости (позвоночник, коленный и голеностопный суставы, плечевой пояс), координационных способностей (синхронность выполнения, равновесие, чувство центра тяжести, инерционные силы движения тела), силовой выносливости.

*Спортивные игры*, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).

*Подвижные игры*, направленные на координацию, ориентировку на местности, командный дух, приобретение разносторонних навыков («снайпер», «лапта», «казаки-разбойники» и др.) Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

*Упражнения для мышц ног и таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег.

Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах.

Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.*

Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м.

Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 15 мин. – мальчики, до 10 мин. – девочки. Бег или кросс по пересеченной местности от 5000 м до 10000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).

Кросс.

## **Тема 2.**

*Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям лыжных гонок.

Используются циклические виды спорта (бег, велосипед.), упражнения в затруднённых условиях (упражнения с повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, выносливости).

В период межсезонья поддержание специальной физической подготовки достигается путём применения имитационных упражнений, что помогает поддерживать в рабочем состоянии мышцы и функции органов, необходимых для лыжных гонок.

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
- Имитационные упражнения
- Кроссовая подготовка и ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика
- Овладение рациональной техникой скользящего шага
- Развитие равновесия при одноопорном скольжении
- Упражнения в затрудненных условиях
- Бег, велосипед
- Подготовительные упражнения, направленные на развитие необходимых лыжнику мышечных групп: верхний пояс конечностей «трицепсы, бицепсы, мышцы кисти дельтовидные», спины «широчайшие ромбовидные, косые мышцы», живота «пресс», груди «большие грудные», нижний пояс конечностей «четырёхглавые бедра, икроножные»
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса
- для плечевого пояса одновременные и переменные с участием ног, без участия ног, для ног без рук.

## **Тема 3.**

*Техническая подготовка.*

Углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода - обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода – обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный безшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с хода на ход. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Повторение техники спуска со склонов в средней, низкой стойках, прохождение виражей «плугом», «упором», «переступанием». Индивидуальная корректировка.. Обучение универсальному передвижению по дистанции («на правую», «на левую» руку, применение ходов соответственно рельефу местности).

В период межсезонья – имитационные упражнения максимально приближённые к специальному упражнению для выработки автоматизма движения.

#### Тема 4.

#### Контрольные испытания.

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 2-3 км, в годичном цикле

Утвержден  
приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

### Календарный учебный график На 2024/2025 учебный год

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

Наименование дополнительной общеобразовательной программы

#### «Лыжные гонки»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1		02.09.2024	30.05.2025	36	108	108	

В каникулярное время ( согласно плана) занятия не проводятся.

#### Рабочая программа

##### Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин, способствующих и препятствующих полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику учебных программ.

Итоговая аттестация строится на принципе возрастных особенностей и оценки результатов по бальной системе.

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения состоят из 8 упражнений по ОФП и СФП (5 + 3). Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки второго, третьего года обучения и учебно-тренировочных групп состоят из 9 упражнений по ОФП и СФП (5 + 4).

#### Содержание.

##### Раздел 1

##### Вводная часть

##### Тема 1.

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Оказание первой

помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Значения и способы закаливания.

## **Тема 2.**

*Лыжные гонки РФ.*

История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх, Виды лыжного спорта.

## **Тема 3.**

*Лыжный инвентарь. Выбор, хранение, уход за ним.*

Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

## **Тема 4.**

*Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника.*

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

## **Тема 5.**

*Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.*

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

## **Тема 6.**

*Моральная и психологическая подготовка.*

Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

#### **Тема 7.**

*Физическая подготовка.*

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

#### **Раздел 2.**

#### **Основная часть.**

#### **Тема 1.**

*Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости (позвоночник, коленный и голеностопный суставы, плечевой пояс), координационных способностей (синхронность выполнения, равновесие, чувство центра тяжести, инерционные силы движения тела), силовой выносливости.

*Спортивные игры*, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).

*Подвижные игры*, направленные на координацию, ориентировку на местности, командный дух, приобретение разносторонних навыков («снайпер», «лапта», «казаки-разбойники» и др.) Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

*Упражнения для мышц ног и таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег.

Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах.

Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.*

Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт истартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м.

Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег спрпятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качествепрепятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег вчередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 15 мин.– мальчики, до 10 мин.–девочки. Бег или кросс по пересеченной местности от 5000 м до10000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высотус разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с местай с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).

Кросс.

## Тема 2.

*Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям лыжных гонок.

Используются циклические виды спорта (бег, велосипед.), упражнения в затруднённых условиях (упражнения с повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, выносливости).

В период межсезонья поддержание специальной физической подготовки достигается путём применения имитационных упражнений, что помогает поддерживать в рабочем состоянии мышцы и функции органов, необходимых для лыжных гонок.

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

- Имитационные упражнения

- Кроссовая подготовка и ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика

- Овладение рациональной техникой скользящего шага

- Развитие равновесия при одноопорном скольжении

- Упражнения в затрудненных условиях

- Бег, велосипед

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие необходимых лыжнику мышечных групп: верхний пояс конечностей «трицепсы, бицепсы, мышцы кисти

дельтовидные», спины «широчайшие ромбовидные, косые мышцы», живота «пресс», груди «большие грудные», нижний пояс конечностей «четырёхглавые бедра, икроножные»  
 - Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса  
 - для плечевого пояса одновременные и переменные с участием ног, без участия ног, для ног без рук.

### Тема 3.

*Техническая подготовка.*

Углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода - обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода – обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный безшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с хода на ход. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Повторение техники спуска со склонов в средней, низкой стойках, прохождение виражей «плугом», «упором», «переступанием». Индивидуальная корректировка. Обучение универсальному передвижению по дистанции («на правую», «на левую» руку, применение ходов соответственно рельефу местности).

В период межсезонья – имитационные упражнения максимально приближённые к специальному упражнению для выработки автоматизма движения.

### Тема 4.

#### Контрольные испытания.

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 2-3 км, в годичном цикле

Утвержден  
 приказом от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

### Календарно-тематический план

На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки».

Группа № \_\_\_\_ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях на лыжах.	1	комбинированный	Опрос		
2.	Лыжные гонки РФ Комплексы упражнений, на развитие гибкости, координации выносливости	1 1	комбинированный	Опрос/наблюдение		
3.	Лыжный инвентарь. Выбор, хранение и уход за ним. Бег, спортивная ходьба	1 1	комбинированный	Опрос/наблюдение		

4.	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника. Спортивные игры, акробатика.	1 1	комбинированный	Опрос/наблюдение		
5.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
6.	Упражнение в висячем положении, упоре на снарядах, на тренажерах	1	комбинированный	Наблюдение		
7.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1 1	комбинированный	Опрос/наблюдение		
8.	Моральная и психологическая подготовка Общеразвивающие упражнения с гантелями, палкой, скакалкой и другими предметами	1 1	комбинированный	Наблюдение		
9.	Физическая подготовка Упражнения в висячем положении, упоре на снарядах, на тренажерах, в естественных условиях.	1 1	комбинированный	Опрос/наблюдение		
10.	Бег кроссовый, спортивная ходьба, игры спортивные, спринтерский бег, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах.	1	комбинированный	Наблюдение		
11.	Обучение технике скользящего шага, совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов	1	комбинированный	Наблюдение		
12.	Техника спуска со склонов с высокой, средней, низкой стойках.	1	комбинированный	Наблюдение		
13.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка.	1	комбинированный	Наблюдение		
14.	Овладение рациональной техникой скользящего шага.	1	комбинированный	Наблюдение		
15.	Развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	1	комбинированный	Наблюдение		
16.	Овладение рациональной техникой скользящего шага.	1	комбинированный	Наблюдение		
17.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом.	1	комбинированный	Наблюдение		
18.	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса.	1	комбинированный	Наблюдение		
19.	Совершенствование основных элементов техники в облегченных условиях	1	комбинированный	Наблюдение		
20.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	комбинированный	Наблюдение		
21.	Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках.	1	комбинированный	Наблюдение		

22.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие выносливости	1	комбинированный	Наблюдение		
23.	Обучение преодоления подъемов ступающим шагом, лесенкой, полуёлочкой, ёлочкой, торможение плугом. Элементы конькового хода.	1	комбинированный	Наблюдение		
24.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
25.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом.	1	комбинированный	Наблюдение		
26.	Обучение преодоления подъемов ступающим шагом, лесенкой, полуёлочкой, ёлочкой, торможение плугом. Элементы конькового хода.	1	комбинированный	Наблюдение		
27.	Бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика.	1	комбинированный	Наблюдение		
28.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	комбинированный	Наблюдение		
29.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом.	1	комбинированный	Наблюдение		
30.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
31.	Развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	1	комбинированный	Наблюдение		
32.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
33.	Обучение преодоления подъемов ступающим шагом, лесенкой, полуёлочкой, ёлочкой, торможение плугом. Элементы конькового хода.	1	комбинированный	Наблюдение		
34.	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса.	1	комбинированный	Наблюдение		
35.	Овладение рациональной техникой скользящего шага.	1	комбинированный	Наблюдение		
36.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	комбинированный	Наблюдение		
37.	Обучение преодоления подъемов ступающим шагом, лесенкой, полуёлочкой, ёлочкой, торможение плугом. Элементы конькового хода	1	комбинированный	Наблюдение		
38.	Кроссовая подготовка, ходьба.	1	комбинированный	Наблюдение		

39.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
40.	Овладение рациональной техникой скользящего шага.	1	комбинированный	Наблюдение		
41.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом.	1	комбинированный	Наблюдение		
42.	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	комбинированный	Наблюдение		
43.	Развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости	1	комбинированный	Наблюдение		
44.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	1	комбинированный	Наблюдение		
45.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	комбинированный	Наблюдение		
46.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
47.	Овладение рациональной техникой скользящего шага.	1	комбинированный	Наблюдение		
48.	Кроссовая подготовка, ходьба.	1	комбинированный	Наблюдение		
49.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
50.	Развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	1	комбинированный	Наблюдение		
51.	Обучение преодоления подъемов ступающим шагом, лесенкой, полуёлочкой, ёлочкой, торможение плугом. Элементы конькового хода	1	комбинированный	Наблюдение		
52.	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса	1	комбинированный	Наблюдение		
53.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
54.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	1	комбинированный	Наблюдение		
55.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	комбинированный	Наблюдение		
56.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
57.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		

58.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	комбинированный	Наблюдение		
59.	Обучение преодоления подъемов ступающим шагом, лесенкой, полуёлочкой, ёлочкой, торможение плугом. Элементы конькового хода	1	комбинированный	Наблюдение		
60.	Кроссовая подготовка, ходьба.	1	комбинированный	Наблюдение		
61.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
62.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	комбинированный	Наблюдение		
63.	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса	1	комбинированный	Наблюдение		
64.	Бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика.	1	комбинированный	Наблюдение		
65.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом.	1	комбинированный	Наблюдение		
66.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
67.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	комбинированный	Наблюдение		
68.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	комбинированный	Наблюдение		
69.	Бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика.	1	комбинированный	Наблюдение		
70.	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса	1	комбинированный	Наблюдение		
71.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
72.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1	комбинированный	Наблюдение		
73.	Бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика.	1	комбинированный	Наблюдение		
74.	Кроссовая подготовка, ходьба.	1	комбинированный	Наблюдение		
75.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом.	1	комбинированный	Наблюдение		
76.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	1	комбинированный	Наблюдение		

77.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
78.	Бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика.	1	комбинированный	Наблюдение		
79.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	1	комбинированный	Наблюдение		
80.	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса	1	комбинированный	Наблюдение		
81.	Обучение преодолению подъемов ступающим шагом, лесенкой, полуёлочкой, ёлочкой, торможение плугом. Элементы конькового хода	1	комбинированный	Наблюдение		
82.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	1	комбинированный	Наблюдение		
83.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом.	1	комбинированный	Наблюдение		
84.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
85.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	1	комбинированный	Наблюдение		
86.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом.	1	комбинированный	Наблюдение		
87.	Бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика.	1	комбинированный	Наблюдение		
88.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом.	1	комбинированный	Наблюдение		
89.	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса	1	комбинированный	Наблюдение		
90.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	1	комбинированный	Наблюдение		
91.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
92.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом	1	комбинированный	Наблюдение		
93.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	1	комбинированный	Наблюдение		

94.	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса	1	комбинированный	Наблюдение		
95.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
96.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	1	комбинированный	Наблюдение		
97.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	1	комбинированный	Наблюдение		
98.	Бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика.	1	комбинированный	Наблюдение		
99.	Развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении двухшажным ходом	1	комбинированный	Наблюдение		
100.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
101.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	1	комбинированный	Наблюдение		
102.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
103.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
104.	Бег кроссовый, спортивная ходьба, спринтерский бег, игры спортивные, акробатика.	1	комбинированный	Наблюдение		
105.	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, размахивания, упражнения в висе, упоре на снарядах, тренажерах)	1	комбинированный	Наблюдение		
106.	Контрольные испытания	1	комбинированный	Наблюдение		
107.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	комбинированный	Наблюдение		
108.	Контрольные испытания	1	комбинированный	Наблюдение		

### Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию общеразвивающей программы

Оценка навыков, обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств оценку следует производить в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель должен оценить средствами наблюдения.

### Контрольно-переводные нормативы

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Бег 60 м, сек.	-	-	-	10.8	10.4	10.0
Бег 100м, сек.	15.3	14.6	14.1	-	-	-
Прыжок в длину с места, см.	190	203	216	167	180	191
Бег 800м, мин, сек.	-	-	-	3.35	3.20	3.05
Бег 1000м, мин, сек.	3.45	3.25	3.00	-	-	-
Кросс 2 км, мин, сек.	-	-	-	-	9.50	9.15
Кросс 3 км, мин, сек.	-	12.00	11.20	-	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, сек.	-	-	-	15.20	13.50	12.10
5 км, мин, сек.	21.00	19.00	17.30	24.00	22.00	20.30
10 км, мин, сек.	44.00	40.30	37.20	-	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км, мин, сек.	-	-	-	14.30	13.00	11.20
5 км, мин, сек.	20.00	18.00	17.00	23.30	21.00	19.20
10 км, мин, сек.	42.00	39.00	35.00	-	-	-

Бег 1000 метров \_\_\_\_\_ 202\_

Во зра ст	Уровни физической подготовленности											
	Высокий				Средний				Низкий			
	М	Балл	Д	Балл	М	Балл	Д	Балл	М	Балл	Д	Балл
11	4.30	5	5.45	5	4.31-5.00	3	5.46-6.25	3	5.01	1	6.27	1
12	4.10	5	5.31-6.00	5	4.11-4.45	3	5.31-6.00	3	4.46	1	6.00	1
13	3.55-4.40	5	6.00-5.10	5	3.56-4.30	3	5.11-5.45	3	4.31	1	5.46	1

14	3.45	5	4.55	5	3.46-4.15	3	4.56-5.30	3	4.16	1	5.31	1
----	------	---	------	---	-----------	---	-----------	---	------	---	------	---

**Наклоны вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **202\_**

Возраст	Уровни физической подготовленности												В течение учебного года выполнен спортивный разряд
	Высокий				Средний				Низкий				
	М	Баллы	Д	Баллы	М	Баллы	Д	Баллы	М	Баллы	Д	Баллы	
11	+ 7	5	+ 10	5	+ 6	3	+ 8	3	+ 3	1	+ 6	1	
12	+ 9	5	+ 12	5	+ 7	3	+ 9	3	+ 5	1	+ 7	1	
13	+ 9	5	+ 12	5	+ 7	3	+ 9	3	+ 5	1	+ 7	1	
14	+ 10	5	+ 13	5	+ 8	3	+ 10	3	+ 6	1	+ 7	1	

## **Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода**

1. *Цель отталкивания палками:*
  - а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. *Цель свободного скольжения:*
  - а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. *При выносе рук и палок вперёд:*
  - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
  - 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
  - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
  - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
  - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. *Исходная поза отталкивания палками.*
  - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
  - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.
  - 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.
  - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. *Отталкивание палками.*
  - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.
  - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. *Поза окончания отталкивания палками.*
  - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
  - 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».
  - 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
  - 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

## **Тест на знание выполнения торможения «плугом».**

1. *Применяется при спуске:* а) прямо; б) наискось.
2. *Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. *Пятки лыж:* а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.
6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее нагруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более нагруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. *Колени:* а) подаются вперёд; б) не подаются вперёд.

10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

**Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении**

1. *Поворот переступанием в движении применяется* (здесь и далее рассматривается только поворотом переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. *Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. *В начале выполнения поворота вес тела переносится:* а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распространяется равномерно на обеих лыжах.
5. *Лыжа при отталкивании ставится:* а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. *В начале отталкивания лыжей нога:* а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперёд; в) отклонена назад.
8. *В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:* а) согнута; б) выпрямлена.
9. *Внешняя лыжа приставляется к внутренней:* а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см.; в) на расстоянии 70-80 см.
10. *Лыжные палки в момент постановки в снег:* а) становятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов промежуточной аттестации обучающихся**  
**2022/2023 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки»

ФИО педагога дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля: \_\_\_\_\_

Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- средний уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- низкий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «\_\_\_\_\_»  
 \_\_\_\_\_ обучающихся (\_\_\_\_\_%).

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утвержден  
приказом от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**План воспитательной и профориентационной работы**

На 20\_\_/20\_\_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки», уровень  
базовый

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

## Список информационных источников.

### Учебно-методическая литература:

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

### Интернет ресурсы:

1. Федерация лыжных гонок России [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)
2. Министерство спорта России [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Министерство образования РФ <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Журнал «Лыжный спорт» <http://www.skisport.ru/>

**Учебный план  
2023/2024 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Водная часть</b>				
1.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	2	-	Опрос
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1	-	Опрос
3.	Лыжный инвентарь. Выбор, хранение и уход за ним	1	1	-	Опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника	1	1	-	Опрос
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-	Опрос
6.	Моральная и психологическая подготовка	1	1	-	Опрос
7.	Физическая подготовка	1	1	-	Опрос
	<b>Итого по водной части</b>	8	8	-	
	<b>Основная часть</b>				
1.	Общая физическая подготовка	43	6	37	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	21	4	17	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	34	5	29	Наблюдение
4.	Контрольные испытания/итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение
	<b>Итого по основной части</b>	100	15	85	
	<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>		

**Учебный план  
2024/2025 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Водная часть</b>				
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях на лыжах	2	2	-	Опрос
2.	Лыжные гонки РФ	1	1	-	Опрос
3.	Лыжный инвентарь. Выбор, хранение, уход за ним.	1	1	-	Опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника	1	1	-	Опрос
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-	Опрос
6.	Моральная и психологическая подготовка	1	1	-	Опрос
7.	Физическая подготовка	1	1	-	Опрос
	<b>Итого по водной части</b>	8	8	-	
	<b>Основная часть</b>				
1.	Общая физическая подготовка	42	12	30	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	84	16	68	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	70	14	56	Наблюдение
4.	Контрольные испытания/итоговое занятие	12	4	8	Наблюдение
	<b>Итого по основной части</b>	216	54	162	
	<b>ИТОГО</b>	216			

**Календарно-тематический план**  
На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки».

Группа № \_\_\_\_ 2 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	2	комбинированный	Опрос		
2	Правила поведения и ТБ на занятиях Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1 1	комбинированный	Опрос		
3	Лыжный инвентарь. Выбор, хранение и уход за ним. Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1 1	комбинированный	Опрос		
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Кроссовая подготовка и ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.	1 1	комбинированный	Опрос, наблюдение		
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1 1	комбинированный	Наблюдение		
6	Моральная и психологическая подготовка Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1 1	комбинированный	Наблюдение		
7	Физическая подготовка Повторение техники спуска со склонов в средней, низкой стойках, прохождение виражей.	1 1	комбинированный	Опрос		

8	Овладение рациональной техникой скользящего шага, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
9	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости (позвоночник, коленный и голеностопный суставы, плечевой пояс), координационных способностей (синхронность выполнения, равновесие, чувство центра тяжести, инерционные силы движения тела), силовой выносливости.	1	комбинированный	Опрос		
10	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Опрос		
11	Спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).	1	комбинированный	Опрос		
12	Подвижные игры, направленные на координацию, ориентировку на местности, командный дух, приобретение разносторонних навыков («снайпер», «лапта», «казаки-разбойники» и др.)	1	комбинированный	Наблюдение		
13	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
14	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	комбинированный	Наблюдение		
15	Развитие равновесия при одноопорном скольжении Упражнения в затрудненных условиях, бег, велосипед.	1	комбинированный	Наблюдение		
16	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	1	комбинированный	Опрос		
17	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		

18	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.	1	комбинированный	Опрос		
19	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	1	комбинированный	Наблюдение		
20	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.	1	комбинированный	Наблюдение		
21	Подготовительные упражнения, направленные на развитие необходимых лыжнику мышечных групп: верхний пояс конечностей «трицепсы, бицепсы, мышцы кисти дельтовидные», спины «широчайшие ромбовидные, косые мышцы», живота «пресс», груди «большие грудные», нижний пояс конечностей «четырёхглавые бедра, икроножные».	1	комбинированный	Опрос		
22	Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.	1	комбинированный	Наблюдение		
23	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Наблюдение		

24	Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.	1	комбинированный	Опрос		
25	Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке изогнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).	1	комбинированный	Наблюдение		
26	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса одновременные и переменные с участием ног, без участия ног, для ног без рук.	1	комбинированный	Опрос		
27	Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1	комбинированный	Наблюдение		
28	Повторение техники спуска со склонов в средней, низкой стойках, прохождение виражей.	1	комбинированный	Наблюдение		
29	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.	1	комбинированный	Опрос		
30	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	1	комбинированный	Наблюдение		
31	Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.	1	комбинированный	Наблюдение		

32	Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 15 мин.– мальчики, до 10 мин.– девочки.	1	комбинированный	Опрос		
33	Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.	1	комбинированный	Наблюдение		
34	Кроссовая подготовка и ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.	1	комбинированный	Наблюдение		
35	Бег или кросс по пересеченной местности от 5000 м до 10000 м.	1	комбинированный	Опрос		
36	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Наблюдение		
37	Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	комбинированный	Наблюдение		
38	Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.	1	комбинированный	Опрос		
39	Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).	1	комбинированный	Наблюдение		
40	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
41	Кросс.	1	комбинированный	Наблюдение		
42	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
43	Спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).	1	комбинированный	Опрос		

44	Овладение рациональной техникой скользящего шага, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
45	Подвижные игры, направленные на координацию, ориентировку на местности, командный дух, приобретение разносторонних навыков («снайпер», «лапта», «казаки-разбойники» и др.) Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	комбинированный	Наблюдение		
46	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	1	комбинированный	Наблюдение		
47	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Наблюдение		
48	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	1	комбинированный	Наблюдение		
49	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны.	1	комбинированный	Опрос		
50	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
51	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.	1	комбинированный	Наблюдение		

52	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса одновременные и переменные с участием ног, без участия ног, для ног без рук.	1	комбинированный	Наблюдение		
53	Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег.	1	комбинированный	Опрос		
54	Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах.	1	комбинированный	Опрос		
55	Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.	1	комбинированный	Наблюдение		
56	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Опрос		
57	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
58	Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.	1	комбинированный	Наблюдение		
59	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Наблюдение		
60	Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке изогнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	1	комбинированный	Наблюдение		
61	Овладение рациональной техникой скользящего шага Развитие равновесия при одноопорном скольжении Упражнения в затрудненных условиях.	1	комбинированный	Наблюдение		

62	Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков). Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.	1	комбинированный	Наблюдение		
63	Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1	комбинированный	Наблюдение		
64	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
65	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.	1	комбинированный	Опрос		
66	Бег, велосипед	1	комбинированный	Наблюдение		
67	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
68	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Наблюдение		
69	Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.	1	комбинированный	Опрос		
70	Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.	1	комбинированный	Наблюдение		
71	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Опрос		
72	Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 15 мин.– мальчики, до 10 мин.– девочки. Бег или кросс по пересеченной местности от 5000 м до 10000 м.	1	комбинированный	Наблюдение		
73	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Опрос		

74	Подготовительные упражнения, направленные на развитие необходимых лыжнику мышечных групп: верхний пояс конечностей, спины, живота, груди, нижний пояс конечностей .	1	комбинированный	Опрос		
75	Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	комбинированный	Наблюдение		
76	Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.	1	комбинированный	Наблюдение		
77	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
78	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Наблюдение		
79	Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).	1	комбинированный	Опрос		
80	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Опрос		
81	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса одновременные и переменные с участием ног, без участия ног, для ног без рук.	1	комбинированный	Наблюдение		
82	Кросс	1	комбинированный	Наблюдение		
83	Спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).	1	комбинированный	Наблюдение		
84	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Опрос		
85	Подвижные игры, направленные на координацию, ориентировку на местности, командный дух, приобретение разносторонних навыков («снайпер», «лапта», «казаки-разбойники» и др.)	1	комбинированный	Наблюдение		

86	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	1	комбинированный	Наблюдение		
87	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
88	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.	1	комбинированный	Наблюдение		
89	Кроссовая подготовка и ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.	1	комбинированный	Наблюдение		
90	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
91	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	1	комбинированный	Наблюдение		
92	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Опрос		
93	Овладение рациональной техникой скользящего шага. Развитие равновесия при одноопорном скольжении. Упражнения в затрудненных условиях.	1	комбинированный	Наблюдение		
94	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Наблюдение		
95	Бег, велосипед	1	комбинированный	Опрос		
96	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Наблюдение		

97	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
98	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Наблюдение		
99	Подготовительные упражнения, направленные на развитие необходимых лыжнику мышечных групп: верхний пояс конечностей «трицепсы, бицепсы, мышцы кисти дельтовидные», спины «широчайшие ромбовидные, косые мышцы», живота «пресс», груди «большие грудные», нижний пояс конечностей «четырёхглавые бедра, икроножные».	1	комбинированный	Наблюдение		
100	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Наблюдение		
101	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
102	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса одновременные и переменные с участием ног, без участия ног, для ног без рук.	1	комбинированный	Наблюдение		
103	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
104	Кроссовая подготовка и ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника - гонщика.	1	комбинированный	Наблюдение		
105	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	1	комбинированный	Наблюдение		
106	Контрольные испытания	1	комбинированный	Наблюдение		
107	Спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).	1	комбинированный	Наблюдение		
108	Контрольные испытания	1	комбинированный	Наблюдение		

**Календарно-тематический план**

На 2024/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки».

Группа № \_\_\_\_ 3 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	2	комбинированный	Опрос		
2	Правила поведения и ТБ на занятиях Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1 1	комбинированный	Опрос		
3	Лыжный инвентарь. Выбор, хранение и уход за ним. Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1 1	комбинированный	Опрос		
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Кроссовая подготовка и ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.	1 1	комбинированный	Опрос, наблюдение		
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1 1	комбинированный	Наблюдение		
6	Моральная и психологическая подготовка. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1 1	комбинированный	Наблюдение		
7	Физическая подготовка Повторение техники спуска со склонов в средней, низкой стойках, прохождение виражей.	1 1	комбинированный	Опрос		

8	Овладение рациональной техникой скользящего шага, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
9	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости (позвоночник, коленный и голеностопный суставы, плечевой пояс), координационных способностей (синхронность выполнения, равновесие, чувство центра тяжести, инерционные силы движения тела), силовой выносливости.	1	комбинированный	Опрос		
10	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Опрос		
11	Спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).	1	комбинированный	Опрос		
12	Подвижные игры, направленные на координацию, ориентировку на местности, командный дух, приобретение разносторонних навыков («снайпер», «лапта», «казаки-разбойники» и др.)	1	комбинированный	Наблюдение		
13	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
14	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	комбинированный	Наблюдение		
15	Развитие равновесия при одноопорном скольжении. Упражнения в затрудненных условиях, бег, велосипед.	1	комбинированный	Наблюдение		
16	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	1	комбинированный	Опрос		
17	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		

18	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами– поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.	1	комбинированный	Опрос		
19	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	1	комбинированный	Наблюдение		
20	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.	1	комбинированный	Наблюдение		
21	Подготовительные упражнения, направленные на развитие необходимых лыжнику мышечных групп: верхний пояс конечностей «трицепсы, бицепсы, мышцы кисти дельтовидные», спины «широчайшие ромбовидные, косые мышцы», живота «пресс», груди «большие грудные», нижний пояс конечностей «четырёхглавые бедра, икроножные».	1	комбинированный	Опрос		
22	Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах.	1	комбинированный	Наблюдение		
23	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Наблюдение		

24	Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.	1	комбинированный	Опрос		
25	Акробатические упражнения. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке изогнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).	1	комбинированный	Наблюдение		
26	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса одновременные и переменные с участием ног, без участия ног, для ног без рук.	1	комбинированный	Опрос		
27	Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1	комбинированный	Наблюдение		
28	Повторение техники спуска со склонов в средней, низкой стойках, прохождение виражей.	1	комбинированный	Наблюдение		
29	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.	1	комбинированный	Опрос		
30	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	1	комбинированный	Наблюдение		

31	Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.	1	комбинированный	Наблюдение		
32	Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 15 мин.– мальчики, до 10 мин.– девочки.	1	комбинированный	Опрос		
33	Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.	1	комбинированный	Наблюдение		
34	Кроссовая подготовка и ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.	1	комбинированный	Наблюдение		
35	Бег или кросс по пересеченной местности от 5000 м до 10000 м.	1	комбинированный	Опрос		
36	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Наблюдение		
37	Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	комбинированный	Наблюдение		
38	Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.		комбинированный	Опрос		
39	Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).	1	комбинированный	Наблюдение		

40	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
41	Кросс.	1	комбинированный	Опрос		
42	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
43	Спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).	1	комбинированный	Опрос		
44	Овладение рациональной техникой скользящего шага, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
45	Подвижные игры, направленные на координацию, ориентировку на местности, командный дух, приобретение разносторонних навыков («снайпер», «лапта», «казаки-разбойники» и др.) Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	комбинированный	Наблюдение		
46	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	1	комбинированный	Наблюдение		
47	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Наблюдение		
48	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	1	комбинированный	Наблюдение		
49	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежачая на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны.	1	комбинированный	Опрос		

50	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
51	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.	1	комбинированный	Наблюдение		
52	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса одновременные и переменные с участием ног, без участия ног, для ног без рук.	1	комбинированный	Наблюдение		
53	Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег.	1	комбинированный	Опрос		
54	Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах.	1	комбинированный	Опрос		
55	Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.	1	комбинированный	Наблюдение		
56	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Опрос		
57	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
58	Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.	1	комбинированный	Наблюдение		

59	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Наблюдение		
60	Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке изогнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	1	комбинированный	Наблюдение		
61	Овладение рациональной техникой скользящего шага Развитие равновесия при одноопорном скольжении Упражнения в затрудненных условиях.	1	комбинированный	Наблюдение		
62	Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков). Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.	1	комбинированный	Наблюдение		
63	Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо.	1	комбинированный	Наблюдение		
64	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
65	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.	1	комбинированный	Опрос		
66	Бег, велосипед	1	комбинированный	Наблюдение		
67	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
68	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Наблюдение		
69	Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.	1	комбинированный	Опрос		

70	Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3x20 – 30 м., 2 – 3x30 – 40 м, 3 – 4x50 – 60м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.	1	комбинированный	Наблюдение		
71	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Опрос		
72	Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 15 мин.– мальчики, до 10 мин.– девочки. Бег или кросс по пересеченной местности от 5000 м до 10000 м.	1	комбинированный	Наблюдение		
73	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Опрос		
74	Подготовительные упражнения, направленные на развитие необходимых лыжнику мышечных групп: верхний пояс конечностей «трицепсы, бицепсы, мышцы кисти дельтовидные», спины «широчайшие ромбовидные, косые мышцы», живота «пресс», груди «большие грудные», нижний пояс конечностей «четырёхглавые бедра, икроножные».	1	комбинированный	Опрос		
75	Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	комбинированный	Наблюдение		
76	Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.	1	комбинированный	Наблюдение		

77	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
78	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Наблюдение		
79	Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).	1	комбинированный	Опрос		
80	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Опрос		
81	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса одновременные и переменные с участием ног, без участия ног, для ног без рук.	1	комбинированный	Наблюдение		
82	Кросс	1	комбинированный	Наблюдение		
83	Спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).	1	комбинированный	Наблюдение		
84	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Опрос		
85	Подвижные игры, направленные на координацию, ориентировку на местности, командный дух, приобретение разносторонних навыков («снайпер», «лапта», «казаки-разбойники» и др.)	1	комбинированный	Наблюдение		
86	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	1	комбинированный	Наблюдение		
87	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		

88	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами– поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.	1	комбинированный	Наблюдение		
89	Кроссовая подготовка и ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.	1	комбинированный	Наблюдение		
90	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
91	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	1	комбинированный	Наблюдение		
92	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Опрос		
93	Овладение рациональной техникой скользящего шага. Развитие равновесия при одноопорном скольжении. Упражнения в затрудненных условиях.	1	комбинированный	Наблюдение		
94	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Наблюдение		
95	Бег, велосипед	1	комбинированный	Опрос		
96	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
97	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
98	Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении.	1	комбинированный	Наблюдение		

99	Подготовительные упражнения, направленные на развитие необходимых лыжнику мышечных групп: верхний пояс конечностей «трицепсы, бицепсы, мышцы кисти дельтовидные», спины «широчайшие ромбовидные, косые мышцы», живота «пресс», груди «большие грудные», нижний пояс конечностей «четырёхглавые бедра, икроножные».	1	комбинированный	Наблюдение		
100	Индивидуальная корректировка. Универсальное передвижение по дистанции. Имитационные упражнения для выработки автоматизма движения.	1	комбинированный	Наблюдение		
101	Подседание, отталкивание, махи руками и ногами, коньковый ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
102	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса одновременные и переменные с участием ног, без участия ног, для ног без рук.	1	комбинированный	Наблюдение		
103	Попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, одновременный одношажный, двухшажный ход, переход с хода на ход.	1	комбинированный	Наблюдение		
104	Кроссовая подготовка и ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника - гонщика.	1	комбинированный	Наблюдение		
105	Спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести (футбол, волейбол).	1	комбинированный	Наблюдение		
106	Бег, велосипед	1	комбинированный	Наблюдение		
107	Контрольные испытания	1	комбинированный	Наблюдение		
108	Контрольные испытания	1	комбинированный	Наблюдение		