

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»**

«Принята»  
на педагогическом совете  
от «03» июля 2024г.  
Протокол № 11

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы  
Нестерова Е.Н.  
от «03» июля 2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:  
Афанасьев Петр Николаевич,  
Бурмистрова Наталья Ивановна,  
Рыганов Андрей Геннадьевич,  
Левиков Сергей Валерьевич -  
педагоги дополнительного образования

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предназначена для учащихся 7-17 лет, проявляющих интерес к лыжному спорту. В результате обучения дети овладеют основами и разнообразными приёмами лыжного спорта.

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность** программы заключается в том, что она нацелена на решение определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р задач, направленных на формирование гармоничной личности, культуры здоровья у обучающихся, формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года на территории муниципалитета проводится развитие спортивной инфраструктуры, укрепляется материально-техническая база, что обеспечивает занятость большего количества обучающихся лыжным спортом.

Программа имеет разноуровневый подход реализации, который обеспечивает детям возможность занятий, не зависимо от уровня подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии со следующими *нормативными документами:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден

распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ. – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;
- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);
- Письмо МОиН РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

**Новизна** данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, состоит из трёх модулей: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка».

Программа реализуется **в сетевой** форме. Заключены договора о сетевом взаимодействии с общеобразовательными организациями муниципалитета, на базе которых функционируют объединения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, в том числе «Лыжные гонки»: ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино, ГБОУ СОШ с. Новое Ганькино, ГБОУ СОШ с. Новое Якушкино.

**Отличительные особенности** программы заключаются в её **разноуровневости**. Определены **три уровня** сложности: ознакомительный, базовый, углубленный. Уровневый подход определяется возрастом детей, от 7 до 17 лет. Зачисляются дети с разным уровнем подготовки без противопоказаний по здоровью.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что в данной программе применяются дифференцированный и личностно – ориентированный подход

к обучению. Это позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Программа предоставляет учащемуся возможность овладеть основными приёмами и навыками лыжного спорта, возможность укрепить своё здоровье, проявить себя в соревнованиях. Данная программа создаёт условия для развития у обучающихся спортивных навыков, командного духа, стремления к успеху, укреплению физического состояния ребёнка. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, что доказывает целесообразность программы.

**Цель программы:** формирование физических и личностных качеств обучающихся, посредством приобщения к занятиям лыжными гонками.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решать следующие задачи:

Задачи	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить уровень физической подготовленности;</li> <li>- ознакомить с основами лыжного спорта: основные понятия, история;</li> <li>- обучить основным знаниям, умениям и навыкам на занятиях лыжным спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить уровень физической подготовленности;</li> <li>- сформировать систему базовых знаний и технических навыков в лыжном спорте;</li> <li>- обучить свободному использованию приёмов в лыжном спорте.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков в области лыжной подготовки;</li> <li>- совершенствовать навык свободного использованию приёмов в лыжном спорте.</li> </ul>
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать познавательный интерес к истории лыжного спорта, к теоретическим знаниям и практике;</li> <li>- развивать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию самостоятельности при освоении и закреплении полученных знаний, умений и навыков;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать самостоятельность при освоении и закреплении полученных знаний, умений и навыков;</li> <li>- формировать навык</li> </ul>

	способность контролировать свои учебные действия.	- развивать способность контролировать свои учебные действия.	продуктивного планирования своего времени.
Воспитательные	- способствовать социальной адаптации детей; - воспитывать упорство, стремление к результату; - воспитывать уважение к спортивной истории и традициям государства.	- обеспечить высокую активность при выполнении практических заданий; - поддерживать условия, обеспечивающие воспитание здорового образа жизни.	- сформировать устойчивую мотивацию к самореализации посредством занятий лыжным спортом; - способствовать формированию у детей национальной идентичности.

Программа «Лыжные гонки» адресована обучающимся 7-17 лет. Данная возрастная категория характеризуется достаточной физической сформированностью, что позволяет детям, не получавшим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям лыжными гонками и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. В образовательном процессе широко используется игровой и соревновательный метод, что позволяет детям в процессе занятий осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, при отсутствии ограничений по здоровью.

**Срок реализации** программы рассчитан на 1 год обучения, всего 126 часов в год.

**Формы организации деятельности:** групповые, малыми группами по уровням усвоения программы, индивидуальные.

**Формы обучения:** теоретические занятия, соревнования, игры, спортивные праздники, помощь в судействе, самостоятельная работа. Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и, при необходимости, дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

**Режим занятий** – 3.5 академических часа в неделю. Занятия по программе «Лыжные гонки» проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

**Учебно-воспитательная деятельность** в объединении осуществляется через применение следующих форм занятий: беседы, просмотры соревнований, участие в соревнованиях. Создаются условия для развития личности ребёнка, его нравственного становления, укрепления его морально-волевых качеств, гражданственности и патриотизма.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, к участию в мероприятиях с детьми.

В течение учебного года педагог проводит родительские собрания, индивидуальные встречи с родителями, при необходимости, консультации, анкетирования.

#### **Ожидаемые результаты (общие для всех модулей):**

Результаты	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Метапредметные	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление навыка контролировать и оценивать свои учебные действия.</li> </ul> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление познавательного интереса к истории лыжного спорта, к теоретическим</li> </ul>	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение контролировать свои учебные действия;</li> <li>- умение оценивать свои результаты.</li> </ul> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- углубление познавательного интереса к истории лыжного спорта, к теоретическим</li> </ul>	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно планировать свою деятельность;</li> <li>- умение анализировать свои результаты.</li> </ul> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ истории лыжного спорта, теории и практики.</li> </ul>

	<p>знаниям и практике.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление навыка групповой, командной работы в процессе обучения.</li> </ul>	<p>знаниям и практике.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление навыка групповой, командной работы в процессе обучения.</li> </ul>	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать в группе, в команде, в процессе обучения.</li> </ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточный уровень адаптированности детей;</li> <li>- проявление упорства и стремления к результату;</li> <li>- проявление интереса к спортивной истории и традициям государства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень адаптированности детей;</li> <li>- наличие мотивации к занятиям лыжным спортом;</li> <li>- сформированность взаимоотношений в коллективе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие устойчивой мотивации к занятиям лыжным спортом;</li> <li>- наличие устойчивого интереса к спортивной истории и традициям государства.</li> </ul>

Модульный принцип построения программы предполагает описание **предметных результатов** в каждом конкретном модуле.

## 2. Учебный план ДООП «Лыжные гонки»

№	Название модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка.	35	4	31
2.	Специальная физическая подготовка.	45	4	41
3.	Техническая подготовка.	46	4	42



Итого:	126	12	114
--------	-----	----	-----

**Критерии оценки достижения планируемых результатов и формы подведения итогов** представлены в матрицах модулей.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения материала), средний (от 51 до 79% освоения материала), низкий (менее 50% освоения материала).

Программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

*Оценка уровня знаний по практической подготовке* включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Способы проверки знаний, умений и навыков:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Виды и формы контроля знаний, умений и навыков воспитанников:

- Входной контроль – собеседование, анкетирование;
- Текущий контроль – оценка результатов каждого занятия.

Самостоятельное выполнение заданий, контрольные задания, тестирование;

- Периодический – проверка степени усвоения материала по каждому модулю;

- Итоговый (в конце обучения) – зачёты, соревнования.

Основной показатель образовательного процесса – динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### 3. Модуль «Общая физическая подготовка»

**Цель:** формирование системы знаний, умений и навыков в общей физической подготовке, как в подготовительном этапе к освоению лыжной подготовки.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить специальной терминологии;</li> <li>- ознакомить с основами ОФП;</li> <li>- развить способность организовывать свои учебные действия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание специальной терминологии;</li> <li>- владение основами ОФП;</li> <li>- умение организовать свои учебные действия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний специальной терминологии;</li> <li>- уровень владения основами ОФП;</li> <li>- уровень умения организовать свои учебные действия.</li> </ul>	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>Внутригрупповая дифференциация организации обучения на разном уровне;</p> <p>личностно-ориентированная технология.</p> <p>Методы: одновременная работа со всей группой, метод демонстрации, словесный метод (объяснение).</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки ОФП;</li> <li>- закрепить способность организовывать свои учебные действия;</li> <li>- развить мотивацию к занятиям ОФП.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение навыками ОФП;</li> <li>- владение способностью организовывать свои учебные действия;</li> <li>- наличие мотивации к занятиям ОФП.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень владения навыками ОФП;</li> <li>- уровень владения способностью организовывать свои учебные действия;</li> <li>- наличие мотивации к занятиям ОФП.</li> </ul>	<p>Технологии развивающего обучения;</p> <p>личностно-ориентированная технология;</p> <p>педагогика сотрудничества.</p> <p>Методы: Воспроизведение и повторение деятельности по заданиям педагога;</p> <p>Развития самостоятельности.</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>
Углубленный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать специальные навыки ОФП;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение специальными навыками ОФП;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень владения специальными</li> </ul>	<p>Технологии развивающего обучения;</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение,</p>

	- сформировать мотивацию к самостоятельному изучению и закреплению материала.	- уверенное владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям ОФП.	навыками ОФП; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям ОФП.	Внутригрупповая дифференциация организации обучения на разном уровне; личностно-ориентированная технология. Методы: Развития самостоятельности, исследования.	зачёт, соревнования.
--	---	---	--	---	----------------------

**Учебно-тематический план 1 модуля  
«Общая физическая подготовка»**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Изучение правил ТБ.	1	1	-	Вводная диагностика.
2.	Упражнения на развитие силы.	6	1	5	Практическое задание.
3.	Упражнения на развитие скорости.	6	1	5	Практическое задание.
4.	Лёгкая атлетика.	5	0	5	Практическое задание.
5.	Упражнения на развитие гибкости.	6	1	5	Практическое задание.
6.	Гимнастика.	6	0	6	Практическое задание.
7.	Спортивные игры.	5	0	5	Практическое задание.
Итого:		35	4	31	

**Содержание 1 модуля  
«Общая физическая подготовка»**

## **Тема 1. Вводное занятие. Изучение правил ТБ.**

Теория: Порядок и содержание работы объединения. 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.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками 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. Упражнения на развитие силы.**

Теория: Беседа о важности развития силы человека, укрепления мышечного каркаса, его роли в занятии лыжным спортом.

Практика: упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места.

## **Тема 3. Упражнения на развитие скорости.**

Теория: Беседа о важности развития скорости человека в занятии спортом, в том числе лыжным.

Практика: подвижные и спортивные игры, эстафеты, бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания. Научить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Воспитать у обучающихся чувство скорости. Научить обучающихся умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыже при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

## **Тема 4. Лёгкая атлетика.**

Практика: Бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м.

## **Тема 5. Упражнения на развитие гибкости.**

Теория: Беседа о важности развития гибкости тела человека.

Практика: Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад

## **Тема 6. Гимнастика.**

Практика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

## **Тема 7. Спортивные игры.**

Практика: Обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

## **4. Модуль «Специальная физическая подготовка»**

**Цель:** формирование системы знаний, умений и навыков в специальной физической подготовке, как в этапе лыжной подготовки.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	- обучить специальной терминологии лыжного спорта; - ознакомить с основами лыжных техник; - развить способность организовывать свои учебные действия.	- знание специальной терминологии лыжного спорта; - владение основами лыжных техник; - умение организовать свои учебные действия.	- уровень знаний специальной терминологии; - уровень владения основами лыжных техник; - уровень умения организовать свои учебные действия.	Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая дифференциация организации обучения на разном уровне; лично-ориентированная технология. Методы: одновременная работа со всей группой, метод демонстрации,	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.

				словесный метод (объяснение).	
Базовый	- формировать навыки лыжной подготовки; - закрепить способность организовывать свои учебные действия; - развить мотивацию к занятиям лыжным спортом.	- владение навыками лыжной подготовки; - владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации к занятиям лыжным спортом.	- уровень владения навыками лыжной подготовки; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие мотивации к занятиям лыжным спортом.	Технологии развивающего обучения; лично-ориентированная технология; педагогика сотрудничества. Методы: Воспроизведение и повторение деятельности по заданиям педагога; Развития самостоятельности.	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.
Углубленный	- сформировать специальные навыки физической подготовки; - сформировать мотивацию к самостоятельному изучению и закреплению материала.	- владение специальными навыками физической подготовки; - уверенное владение способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям лыжным спортом.	- уровень владения специальными навыками физической подготовки; - уровень владения способностью организовывать свои учебные действия; - наличие устойчивой мотивации к занятиям лыжным спортом.	Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; лично-ориентированная технология. Методы: Развития самостоятельности, исследования.	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.

**Учебно-тематический план 2 модуля  
«Специальная физическая подготовка»**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Виды ходьбы на лыжах.	21	1	20	Выполнение контрольных

					нормативов, наблюдение
2.	Передвижение на лыжах попеременными ходами.	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
3.	Подъёмы на склоны и спуски с них в различных стойках.	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
4.	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
5.	Соревнования.	4	0	4	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
Итого:		45	4	41	

## Содержание 2 модуля «Специальная физическая подготовка»

### Тема 1. Виды ходьбы на лыжах.

Теория: Беседа о видах передвижения на лыжах. Виды ходьбы на лыжах. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

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

Практика: Передвижение на лыжах; прохождение контрольных отрезков. Игры на лыжах, лыжные эстафеты. Комплексы специальных

упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

## **Тема 2. Передвижение на лыжах попеременными ходами.**

Теория: Беседа о значении попеременных ходов в лыжном спорте. Просмотр отрывков лыжных соревнований.

Практика: Одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; эстафеты.

## **Тема 3. Подъёмы на склоны и спуски с них в различных стойках.**

Теория: Беседа о видах стоек в лыжной подготовке. Просмотр видеоматериалов.

Практика: Подъёмы на склон и спуски с них в основной, высокой, низкой стойках 200-300 м.

## **Тема 4. Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.**

Теория: Беседа о способах передвижения на лыжах.

Практика: Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами на местности.

## **Тема 5. Соревнования.**

Практика: Участие в соревнованиях.

### **5. Модуль «Техническая подготовка»**

**Цель:** формирование умений и навыков в технической подготовке к занятиям лыжным спортом.

Уровни освоения программы	Задачи модуля	Прогнозируемые предметные результаты	Критерии определения предметных результатов	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики
Ознакомительный	- обучить начальным техникам лыжного спорта;	- владение основами лыжных техник; - умение	- уровень владения основами лыжных	Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая	Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт,



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить способность организовывать свои учебные действия;</li> <li>- воспитывать стремление к занятиям лыжным спортом.</li> </ul>	<p>организовать свои учебные действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к занятиям лыжным спортом.</li> </ul>	<p>техник;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень умения организовать свои учебные действия;</li> <li>- наличие мотивации стремление к занятиям лыжным спортом.</li> </ul>	<p>дифференциация для организации обучения на разном уровне; лично-ориентированная технология.</p> <p>Методы: одновременная работа со всей группой, метод демонстрации, словесный метод (объяснение).</p>	<p>соревнования.</p>
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить основным техникам лыжного спорта;</li> <li>- закрепить способность организовывать свои учебные действия;</li> <li>- закрепить мотивацию к занятиям лыжным спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными техниками лыжного спорта;</li> <li>- владение способностью организовывать свои учебные действия;</li> <li>- наличие мотивации к занятиям лыжным спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень владения навыками лыжной подготовки;</li> <li>- уровень владения способностью организовывать свои учебные действия;</li> <li>- уровень мотивации к занятиям лыжным спортом.</li> </ul>	<p>Технологии развивающего обучения; лично-ориентированная технология; педагогика сотрудничества.</p> <p>Методы: Воспроизведение и повторение деятельности по заданиям педагога; Развития самостоятельности.</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>
Углубленный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать специальные навыки лыжной подготовки;</li> <li>- развивать мотивацию к самостоятельному изучению и закреплению материала.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение специальными навыками лыжной подготовки;</li> <li>- уверенное владение способностью организовывать свои учебные действия;</li> <li>- наличие устойчивой мотивации к занятиям лыжным спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень владения специальными навыками лыжной подготовки;</li> <li>- уровень владения способностью организовывать свои учебные действия;</li> <li>- наличие устойчивой мотивации к занятиям лыжным</li> </ul>	<p>Технологии развивающего обучения; Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне; лично-ориентированная технология.</p> <p>Методы: Развития самостоятельности, исследования.</p>	<p>Анкетирование, тестирование, наблюдение, зачёт, соревнования.</p>

			спортом.		
--	--	--	----------	--	--

**Учебно-тематический план 3 модуля  
«Техническая подготовка»**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техники лыжных ходов.	23	4	19	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
2.	Подвижные игры.	8	0	8	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
3.	Лёгкая атлетика.	15	0	15	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
Итого:		46	4	42	

**Содержание 2 модуля  
«Техническая подготовка»**

**Тема 1. Техники лыжных ходов.**

Теория: Беседы о видах лыжных ходов, техниках выполнения.

Практика: Освоение техники лыжных ходов. Попеременный 2-шажный ход. Попеременный 4-шажный ход. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы на склон и спуски с них в основной, высокой, низкой стойках 200-300 м. Торможение «плугом», «полу плугом».

**Тема 2. Подвижные игры.**

Практика: Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении (примеры игр в

рекомендациях). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

### **Тема 3. Лёгкая атлетика.**

Практика: Легкоатлетические кроссы: 500- 5000 метров в умеренном и в среднем темпе.

## **6. Ресурсное обеспечение программы.**

### *Информационно-методическое обеспечение*

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; картотека упражнений по специальной подготовке; картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Наглядные средства;
- Видеоматериалы;
- Методические и иллюстрированные учебные пособия по обучающему блоку программы;
- Инструкции по технике безопасности.

### *Технологии и средства обучения и воспитания*

В образовательном процессе используются технологии коллективного взаимообучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия по программе проводятся (в зависимости от погодных условий):

- в спортивном зале;
- на спортивной площадке школы;
- на стадионе;
- в пришкольном парке.

Имеется оборудование:

1. Лыжи тренировочные в комплекте;
2. Мази держания;
3. Мази скольжения;
4. Оборудование для подготовки лыжной трассы;
5. Снегоход.

Для изучения отдельных тем в определенных организационных условиях с использованием ЭОР и дистанционных технологий используются технические средства обучения – ПК, ноутбук. Для

музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флеш-накопители с музыкальными композициями.

## **7. Список литературы**

1. Аникин Н.П. Применение специальных упражнений в тренировке лыжника-гонщика в подготовительном периоде. «Лыжный спорт» (сборник) ФиС 2018.
2. Бутин Н.М. Лыжный спорт. Москва «Просвещение» 2017.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2020. - 192 с.
4. Гавричков, Л.В. Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 112 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. Москва, ФиС 2020.
6. Кудрявцев Е.И. Лыжные гонки, Программа для ДЮСШ. Москва, ФиС 2016.
7. Лыжные гонки. Правила соревнований. Москва, Ф и С 2018.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. Москва, ФиС 2014.

## **8. Список интернет-ресурсов**

1. <https://dzen.ru/fizkulturapro>
2. <http://skisport.narod.ru/>
3. <https://training365.ru/category/lyzhnikam/>
4. <https://беголыжник.рф/>



Календарный учебный график программы «Лыжные гонки»

№	Дата занятия	Время	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09.23	12.40 – 13.20	1	Вводное занятие. Изучение правил ТБ.	Лекция	Спортивный зал	Вводная диагностика
2	04.09.23	13.30 – 14.10	1	Упражнения на развитие силы.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание
3	06.09.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
4	06.09.23	13.30 – 14.10	1	Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
5	11.09.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
6	13.09.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
7	15.09.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
8	18.09.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие скорости.	Лекция	Спортивный зал	Анкетирование
9	18.09.23	13.30 – 14.10	1	Упражнения на развитие скорости.	Практическое занятие	Спортивная площадка, стадион	Практическое задание
10	20.09.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие скорости.	Практическое занятие	Спортивная площадка, стадион	Практическое задание
11	20.09.23	13.30 – 14.10	1	Упражнения на развитие скорости.	Практическое занятие	Спортивная площадка,	Практическое задание

						стадион	
12	25.09.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие скорости.	Практическое занятие	Спортивная площадка, стадион	Практическое задание
13	27.09.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие скорости.	Практическое занятие	Спортивная площадка, стадион	Практическое задание
14	29.09.23	12.40 – 13.20	1	Лёгкая атлетика.	Практическое занятие	Территория школы, стадион.	Практическое задание
15	02.10.23	12.40 – 13.20	1	Лёгкая атлетика.	Практическое занятие	Территория школы, стадион.	Практическое задание
16	02.10.23	13.30 – 14.10	1	Лёгкая атлетика.	Практическое занятие	Территория школы, стадион.	Практическое задание
17	04.10.23	12.40 – 13.20	1	Лёгкая атлетика.	Практическое занятие	Территория школы, стадион.	Практическое задание
18	04.10.23	13.30 – 14.10	1	Лёгкая атлетика.	Практическое занятие	Территория школы, стадион.	Практическое задание
19	09.10.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие гибкости.	Лекция	Спортивная площадка, спортивный зал.	Практическое задание
20	11.10.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие гибкости.	Практическое занятие	Спортивная площадка, спортивный зал.	Практическое задание
21	13.10.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие гибкости.	Практическое занятие	Спортивная площадка, спортивный зал.	Практическое задание
22	16.10.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие гибкости.	Практическое занятие	Спортивная площадка, спортивный зал.	Практическое задание
23	16.10.23	13.30 – 14.10	1	Упражнения на развитие гибкости.	Практическое занятие	Спортивная площадка, спортивный зал.	Практическое задание
24	18.10.23	12.40 – 13.20	1	Упражнения на развитие	Практическое	Спортивная	Практическое

				гибкости.	занятие	площадка, спортивный зал.	задание
25	18.10.23	13.30 – 14.10	1	Гимнастика.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
26	23.10.23	12.40 – 13.20	1	Гимнастика.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
27	25.10.23	12.40 – 13.20	1	Гимнастика.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
28	27.10.23	12.40 – 13.20	1	Гимнастика.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
29	30.10.23	12.40 – 13.20	1	Гимнастика.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
30	30.10.23	13.30 – 14.10	1	Гимнастика.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
31	01.11.23	12.40 – 13.20	1	Спортивные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
32	01.11.23	13.30 – 14.10	1	Спортивные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
33	06.11.23	12.40 – 13.20	1	Спортивные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
34	08.11.23	12.40 – 13.20	1	Спортивные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
35	10.11.23	12.40 – 13.20	1	Спортивные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
36	13.11.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Лекция.	Спортивный зал	Практическое задание
37	13.11.23	13.30 – 14.10	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
38	15.11.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
39	15.11.23	13.30 – 14.10	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
40	20.11.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое	Спортивный зал	Практическое



					занятие		задание
41	22.11.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
42	24.11.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
43	27.11.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
44	27.11.23	13.30 – 14.10	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
45	29.11.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
46	29.11.23	13.30 – 14.10	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
47	04.12.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
48	06.12.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
49	08.12.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал	Практическое задание
50	11.12.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
51	11.12.23	13.30 – 14.10	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
52	13.12.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
53	13.12.23	13.30 – 14.10	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
54	18.12.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория	Практическое задание

						школы	
55	20.12.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
56	22.12.23	12.40 – 13.20	1	Виды ходьбы на лыжах.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
57	25.12.23	12.40 – 13.20	1	Передвижение на лыжах попеременными ходами.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание
58	25.12.23	13.30 – 14.10	1	Передвижение на лыжах попеременными ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
59	27.12.23	12.40 – 13.20	1	Передвижение на лыжах попеременными ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
60	27.12.23	13.30 – 14.10	1	Передвижение на лыжах попеременными ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
61	10.01.24	12.40 – 13.20	1	Передвижение на лыжах попеременными ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
62	10.01.24	13.30 – 14.10	1	Передвижение на лыжах попеременными ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
63	15.01.24	12.40 – 13.20	1	Подъёмы на склоны и спуски с них в различных стойках.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание
64	17.01.24	12.40 – 13.20	1	Подъёмы на склоны и спуски с них в различных стойках.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
65	19.01.24	12.40 – 13.20	1	Подъёмы на склоны и спуски с них в различных стойках.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
66	22.01.24	12.40 – 13.20	1	Подъёмы на склоны и спуски	Практическое	Спортивный зал,	Практическое

				с них в различных стойках.	занятие	парк, территория школы	задание
67	22.01.24	13.30 – 14.10	1	Подъёмы на склоны и спуски с них в различных стойках.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
68	24.01.24	12.40 – 13.20	1	Подъёмы на склоны и спуски с них в различных стойках.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
69	24.01.24	13.30 – 14.10	1	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	Лекция	Спортивный зал	Практическое задание
70	29.01.24	12.40 – 13.20	1	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
71	31.01.24	12.40 – 13.20	1	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
72	02.02.24	12.40 – 13.20	1	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
73	05.02.24	12.40 – 13.20	1	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
74	05.02.24	13.30 – 14.10	1	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
75	07.02.24	12.40 – 13.20	1	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
76	07.02.24	13.30 – 14.10	1	Передвижение на лыжах коньковым и полуконьковым ходами.	Практическое занятие	Спортивный зал, парк, территория школы	Практическое задание
77	12.02.24	12.40 – 13.20	1	Соревнования.	Практическое	Спортивный зал,	Соревнования

					занятие	территория, парк	
78	14.02.24	12.40 – 13.20	1	Соревнования.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
79	16.02.24	12.40 – 13.20	1	Соревнования.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
80	19.02.24	12.40 – 13.20	1	Соревнования.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Соревнования
81	19.02.24	13.30 – 14.10	1	Техника лыжных ходов.	Лекция.	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
82	21.02.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
83	21.02.24	13.30 – 14.10	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
84	26.02.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
85	28.02.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
86	01.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
87	04.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Лекция	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
88	04.03.24	13.30 – 14.10	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
89	06.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
90	06.03.24	13.30 – 14.10	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
91	11.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
92	13.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
93	15.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание

94	18.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Лекция	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
95	18.03.24	13.30 – 14.10	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
96	20.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
97	20.03.24	13.30 – 14.10	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
98	25.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
99	27.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Лекция	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
100	29.03.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
101	01.04.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
102	01.04.24	13.30 – 14.10	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
103	03.04.24	12.40 – 13.20	1	Техника лыжных ходов.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
104	03.04.24	13.30 – 14.10	1	Подвижные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
105	08.04.24	12.40 – 13.20	1	Подвижные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
106	10.04.24	12.40 – 13.20	1	Подвижные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
107	12.04.24	12.40 – 13.20	1	Подвижные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
108	15.04.24	12.40 – 13.20	1	Подвижные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
109	15.04.24	13.30 – 14.10	1	Подвижные игры.	Практическое занятие	Спортивный зал, территория, парк	Практическое задание
110	17.04.24	12.40 – 13.20	1	Подвижные игры.	Практическое	Спортивный зал,	Практическое



### Рекомендации к проведению занятий

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов»,

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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.

Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.



Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Сдача нормативов. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.