

Управление образования администрации Костромского муниципального
района Костромской области

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Костромского
муниципального района Костромской области «Апраксинская основная
общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета от « 16 » 09 2024 года
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Апраксинская основная
общеобразовательная школа»

А.Н. Дурягина
Приказ № 64/2 от « 16 » 09 2024 года



Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Форма обучения: очная

Автор-составитель:

Кокоулин Анатолий Николаевич,
педагог дополнительного образования

п. Апраксино,
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Цели и задачи	4 стр.
3. Учебный план	5 стр.
4. Содержание образовательной программы	5 стр.
5. Планируемые результаты освоения образовательной программы	8 стр.
6. Календарный учебный график	12 стр.
7. Календарно-тематическое планирование	12 стр.
8. Материально-техническое оснащение образовательной программы	19 стр.
9. Литература и информационные ресурсы	19 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки – один из самых массовых видов спорта. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, поэтому лыжные гонки являются еще и одним из самых доступных видов физической культуры.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, общение, положительные эмоции – всё это благотворно влияет на здоровье, на полноценное физическое развитие, содействует многостороннему и гармоничному развитию личности занимающихся.

При наблюдающемся в последнее время дефиците двигательной активности лыжная подготовка является одним из важнейших средств физического воспитания для гармоничного развития и оздоровления детей школьного возраста. При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм занимающихся. Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы учащихся. Регулярные учебно-тренировочные занятия способствуют развитию у обучающихся таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, гибкость.

Через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать детей к ведению здорового образа жизни и всестороннему гармоничному развитию личности, достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности (далее – образовательная программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Возрастные особенности учащихся (адресат программы)

При зачислении обучающихся на обучение по образовательной программе входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено. Группа комплектуется с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Принимаются все желающие в возрасте от 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Наполняемость в группе регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Объем образовательной программы и срок освоения

Общее количество учебных часов образовательной программы за 1 год обучения составляет 206 часов.

Формы проведения занятий

Основная форма проведения занятий – групповая. Теоретические и практические навыки даются всей группе.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование у обучающихся основ культуры здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

- 1) проводить физическое воспитание обучающихся;
- 2) обеспечивать физическое развитие личности;
- 3) формировать двигательные умения и навыки, обеспечивать освоение доступных форм техники упражнений;
- 4) вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- 5) выявлять одаренных обучающихся, обеспечивать получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Образовательная программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Таблица № 1

Учебный план по лыжным гонкам

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Промежуточная аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	0	Зачет
2.	Общая физическая подготовка	58	2	56	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	68	2	66	Зачет
4.	Технико-тактическая подготовка	70	2	68	—
	Итого	206	16	190	

Промежуточная аттестация по образовательной программе предусматривает систему зачетов: тест для сдачи зачета по теоретической подготовке и сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация по образовательной программе не проводится.

4. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

Теория.

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными

палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. 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. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

Практика.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности и т. д.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты,

перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно- силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

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

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практика.

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 двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения образовательной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- 1) история развития лыжных гонок;
- 2) место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

4) основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

5) необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

6) гигиенические знания, умения и навыки;

7) режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

8) требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

9) требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

В области общей и специальной физической подготовки:

1) освоение комплексов физических упражнений;

2) развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к лыжным гонкам;

3) укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

1) названия и термины элементов техники лыжных ходов;

2) овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;

3) приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

4) освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

В области специальных навыков:

1) владеть техникой передвижения на лыжах;

2) правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;

3) составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;

4) совершенствование приемов решения тактических задач вовремя гонки на различные дистанции;

5) выполнять спуски и подъемы;

6) сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции.

В области спортивного и специального оборудования:

- 1) знания устройства спортивного оборудования и инвентаря по лыжным гонкам;
- 2) правила ухода за лыжами и их хранение.

Тест для сдачи зачета по теоретической подготовке

1. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?
 - а) выносливость;
 - б) сила;
 - в) координация.
2. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
 - а) поворота на месте;
 - б) подъемов и спусков;
 - в) ступающего и скользящего шага.
3. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
 - а) касанием рукой лыжника;
 - б) касание палкой лыж соперника;
 - в) голосом.
4. Длина лыж при классическом ходе:
 - а) до уровня глаз ученика;
 - б) рост с вытянутой рукой;
 - в) рост ученика.
5. Высота лыжных палок при классическом ходе:
 - а) рост ученика;
 - б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика;
 - в) до уровня плеч ученика.
6. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:
 - а) средняя стойка;
 - б) низкая стойка;
 - в) высокая стойка.
7. Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают:
 - а) имитационные и подводящие упражнения;
 - б) специальные и общеразвивающие упражнения;
 - в) подготовительные и подводящие упражнения.
8. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?
 - а) активнее двигаться;
 - б) растереть обмороженный участок тела снегом;
 - в) сообщить учителю.
9. В каком городе проводились Зимние олимпийские игры в 2014 году?
 - а) Сочи;
 - б) Москва;
 - в) Владимир.

10. Самый распространенный лыжный ход:

- а) попеременный двушажный;
- б) попеременный четырехшажный;
- в) одновременный бесшажный.

Таблица № 2

Контрольные нормативы

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности (девочки/мальчики)					
		высокий	средний	низкий			
6-8 лет							
1.	Бег 30 м (сек)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин)	8,3	8,0	9,3	9,0	11,0	10,15
4.	Бег 1000 м (мин)	6,0	5,2	7,05	6,4	7,35	7,1
5.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)/ подтягивание на перекладине (мальчики)	11/17	4	6/10	3	4/7	2
9-10 лет							
1.	Бег 30 м (сек)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км (мин)	7,3	6,45	8,2	7,45	10,0	8,15
4.	Бег 1000 м (мин)	5,1	4,5	6,2	5,5	6,3	6,1
5.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)/ подтягивание на перекладине (мальчики)	13/22	5	7/13	3	5/10	2
11-12 лет							
1.	Бег 30 м (сек)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин)	13,3	12,3	14,4	13,5	15,0	14,1
4.	Бег 1500 м (мин)	7,14	6,5	8,29	8,05	8,55	8,2
5.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)/ подтягивание на перекладине (мальчики)	14/28	7	9/18	4	7/13	3
13-15 лет							
1.	Бег 30 м (сек)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	170	183	150	165	140	155
3.	Бег на лыжах 3 км (мин)	19,3	18,3	21,3	20,3	22,3	21,3
4.	Бег 2000 м (мин)	11,4	10,3	12,1	11,3	13,5	13,1
5.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)/ подтягивание на перекладине (мальчики)	15/26	9	10/24	6	8/20	4
16-18 лет							
1.	Бег 30 м (сек)	5,4	5,0	5,7	5,4	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	155	170	145	160
3.	Бег на лыжах 3 км (мин)	18,3	17,3	20,3	19,3	21,3	20,3
4.	Бег 2000 м (мин)	11,2	10,0	12,0	11,2	13,4	13,0
5.	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	16/30	10	11/27	7	9/22	5

	на полу (девочки)/ подтягивание на перекладине (мальчики)						
--	--	--	--	--	--	--	--

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года: 16 сентября 2024 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2025 года.

Продолжительность обучения: 35 учебных недель.

Периодичность проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа¹.

Продолжительность одного занятия: 2 академических часа
(1 академический час равен 45 минутам).

Праздничные (нерабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2024 года – День народного Единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2025 года – Новогодние каникулы;

7 января 2025 года – Рождество Христово;

23 февраля 2025 года – День защитника Отечества;

8 марта 2025 года – Международный женский день;

1 мая 2025 года – Праздник Весны и Труда;

9 мая 2025 года – День Победы;

Промежуточная аттестация: декабрь, февраль, май 2025 года.

Образовательной программой предусмотрено проведение занятий в каникулярное время.

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема
1.	Сентябрь	Групповые теоретические занятия	2	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
2.	Сентябрь	Групповые теоретические занятия	2	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.
3.	Сентябрь	Групповые теоретические занятия	2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
4.	Сентябрь	Групповые теоретические занятия	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.
5.	Сентябрь	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. ОФП.

¹ 4 ноября – праздничный день, занятие переносится на 9 января 2025 года, 1 мая 2025 года – праздничный день, 8 мая 2025 года – выходной день, занятия не проводятся

6.	Сентябрь	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП
7.	Сентябрь	Групповые теоретические занятия	2	Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.
8.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Разучивание техники шаговых имитационных упражнений без палок. Многоскоки.
9.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Разучивание элементов шведской ходьбы.
10.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Разучивание техники прыжковых имитационных упражнений без палок. Футбол.
11.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Разучивание техники шаговых и прыжковых имитационных упражнений с палками.
12.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП.
13.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Закрепление элементов техники шведской ходьбы. ОФП.
14.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Кросс с имитацией на подъёмах. ОФП.
15.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Кросс на пересеченной местности. Футбол
16.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Кросс по стадиону, эстафеты с ловлей передачей мяча. ОФП.
17.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП.
18.	Октябрь	Групповые теоретические занятия	2	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.
19.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Технические элементы конькового хода на лыжероллерах. Имитация на экспандерах.
20.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Закрепление технических элементов конькового хода на лыжероллерах. ОФП.
21.	Октябрь	Групповые практические занятия	2	Кросс по стадиону, эстафеты. ОФП.

		занятия		
22.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	Технические элементы классического хода на лыжероллерах. ОФП.
23.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	Закрепление технических элементов классического хода на лыжероллерах. ОФП.
24.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	Кросс по стадиону на лыжероллерах, эстафеты. ОФП.
25.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	Шведская ходьба с элементами кросса.
26.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	Шведская ходьба. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты на лыжероллерах.
27.	Ноябрь	Групповые теоретические занятия	2	Популярность лыжных гонок в России. Подбор инвентаря. Техника безопасности.
28.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
29.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Работа по кругу 2 км.
30.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	Работа на отрезках 50 м, 100 м.
31.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.
32.	Ноябрь	Групповые практические занятия	2	Развитие скоростной выносливости. Кросс 1 км коньковым ходом.
33.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Развитие скоростной выносливости. Кросс 1 км классическим ходом.
34.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
35.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.
36.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники конькового хода.
37.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, круг 2 км.
38.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники классического хода.

		занятия		
39.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2 км.
40.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Работа на скорость без палок, с палками.
41.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.
42.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.
43.	Декабрь	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.
44.	Декабрь	Групповые теоретические занятия	2	Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Зачет по теоретической подготовке.
45.	Январь	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
46.	Январь	Групповые практические занятия	2	Техника преодоления спусков без палок, с палками.
47.	Январь	Групповые практические занятия	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом.
48.	Январь	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
49.	Январь	Групповые практические занятия	2	Технические элементы на тренировочном кругу Скоростные отрезки.
50.	Январь	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2 км.
51.	Январь	Групповые практические занятия	2	Работа на скорость без палок, с палками.
52.	Январь	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники конькового хода.
53.	Январь	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.

54.	Январь	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.
55.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Вкатывание. Зачет по специальной физической подготовке.
56.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
57.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2 км.
58.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Работа на скорость без палок, с палками.
59.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники конькового хода.
60.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
61.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, круг 2 км.
62.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Техника преодоления спусков без палок, с палками.
63.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом.
64.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
65.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Работа на скорость без палок, с палками.
66.	Февраль	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
67.	Март	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.
68.	Март	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.
69.	Март	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2 км.
70.	Март	Групповые практические занятия	2	Эстафеты. Слалом. Упражнения на координацию.

71.	Март	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, круг 2 км.
72.	Март	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
73.	Март	Групповые практические занятия	2	Эстафеты. Слалом. Упражнения на координацию.
74.	Март	Групповые практические занятия	2	Техника преодоления спусков без палок, с палками.
75.	Март	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
76.	Март	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафета.
77.	Март	Групповые практические занятия	2	Работа на скорость без палок, с палками.
78.	Март	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
79.	Март	Групповые практические занятия	2	Закрепление техники классического хода. Эстафета.
80.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Вкатывание.
81.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Поход по насту.
82.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Поход по насту.
83.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Поход по насту. Эстафета.
84.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Кросс. Работа с экспандерами.
85.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Кросс по стадиону, эстафеты. ОФП.
86.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП.
87.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Кросс по стадиону, эстафеты. ОФП.

88.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Кросс на пересеченной местности.
89.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. ОФП.
90.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Кросс. Работа с экспандерами.
91.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП.
92.	Апрель	Групповые практические занятия	2	Кросс по стадиону, эстафеты. ОФП.
93.	Май	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. ОФП.
94.	Май	Групповые практические занятия	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.
95.	Май	Групповые практические занятия	2	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные скоростно-силовых способностей и быстроты.
96.	Май	Групповые практические занятия	2	Комплекс упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
97.	Май	Групповые практические занятия	2	Кросс, ОФП (круговая тренировка)
98.	Май	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. ОФП.
99.	Май	Групповые практические занятия	2	Подвижные игры.
100.	Май	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. ОФП.
101.	Май	Групповые практические занятия	2	Подвижные игры.
102.	Май	Групповые практические занятия	2	Развитие общей выносливости. ОФП.
103.	Май	Групповые практические занятия	2	Зачет по общей физической подготовке

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для реализации образовательной программы необходимы:

- 1) лыжная трасса;
- 2) стадион;
- 3) раздевалки;
- 4) душевые кабины;
- 5) спортивные костюмы;
- 6) лыжи;
- 7) лыжные ботинки;
- 8) палки;
- 9) лыжероллеры;
- 10) скакалки;
- 11) спортивные мячи;
- 12) эспандеры;
- 13) гимнастические скамейки.

9. ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Для педагога

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2000. С. 233-239;
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. Е.И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44;
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 4-е изд., стереотипное – М.: Академия, 2006. С. 233-239;

Для учащихся

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958;
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971;
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970;
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969;
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976;
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004;
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980;
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки».