

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Комитет по образованию Ульчского муниципального района

МБОУ СОШ п. Де-Кастри

682429 п. Де-Кастри, Ульчского района, Хабаровского края, ул. Горная 6, т. 56-4-74.

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ №1 от «30» 08 2023 г.

Павленко Е.Ю.

Приказ №1 от «30» 08 2023 г.

Богословская Л.А.

Приказ от «30» 08 2023 г.

Степанова Т.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лыжная подготовка»
На 2023-2024 учебный год**

Направленность: спорт

Срок реализации программы: 1год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: возраст 9-15 лет (4-6 классы, 7-9 класс)

Составитель: **Декал В.С.**, руководитель кружка

п. Де-Кастри, 2023 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка» составлена в соответствии с:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660)
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 10-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 102 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа (60 мин) каждое.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Цели программы «Лыжная подготовка»:

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

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

Планируемые результаты освоения курса.

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника- спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название

разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта.

История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

–координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Учебный план кружка «Лыжная подготовка» -136 часов

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретический материал	16			
1	Гигиенические требования к экипировке лыжника		1		
2	Инвентарь для занятий лыжным спортом		1		
3	История развития лыжного спорта		1		
4	Правила соревнования по лыжным гонкам		2		
5	Смазка лыж		1		
	Общефизическая подготовка	50		50	
1	Ходьба, бег и беговые упражнения				
2	Кросс.				
3	Спортивные и подвижные игры				
4	Гимнастические упражнения				
5	Общеразвивающие упражнения				
6	Упражнения для развития двигательных качеств				
	Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	51		51	
	Техническая подготовка	19		19	
1	Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время				
2	Передвижения на лыжероллерах и				

	роликовых коньках				
3	Работа с резиновым эспандером				
4	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе				

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки

креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса. А.А.Зданевич, В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. М.: «Просвещение», 2018 год.

**Календарно-тематическое планирование.
4-6 классы**

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения
1	тренировка	Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	стадион
2	тренировка	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Стадион
3	тренировка	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов	стадион
4	Тренировка	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион
5	Тренировка	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион
6	Тренировка	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	стадион
7	Тренировка	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	стадион
8	Тренировка	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	стадион
9	Тренировка	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	стадион
10	Тренировка	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	Стадион, спортивный зал
11	Тренировка	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	стадион
12	Тренировка	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	стадион
13	Тренировка	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	стадион
14	Тренировка	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.	стадион
15	Тренировка	ОФП. Бег. Игры. СФП.	Стадион, спортзал
16	Тренировка	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.	Стадион, спортзал
17	Тренировка	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов	спортзал
18	Тренировка	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.	спортзал
19	Тренировка	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	спортзал
20	Тренировка	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	спортзал
21	Тренировка	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	спортзал
22	Тренировка	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
23	Тренировка	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
24	Тренировка	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
25	тренировка	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса

26	Тренировка	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
27	Тренировка	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
28	Тренировка	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
29	Тренировка	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
30	Тренировка	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
31	Тренировка	Контрольная тренировка, соревнование.	Лыжная трасса
32	Тренировка	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
33	Тренировка	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.	Лыжная трасса
34	Тренировка	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка	Спортзал, лыжная трасса
35	Тренировка	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка	Спортзал, лыжная трасса
36	Тренировка	Контрольная тренировка, соревнование	Лыжная трасса
37	Тренировка	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса
38	Тренировка	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса
39	Тренировка	Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП	Лыжная трасса
40	Тренировка	Контрольная тренировка. Соревнование.	Лыжная трасса
41	Тренировка	Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов.	Спортзал, лыжная трасса
42	Тренировка	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков	Лыжная трасса
43	Тренировка	Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	Лыжная трасса
44	Тренировка	Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса
45	Тренировка	Контрольная тренировка. соревнования	Лыжная трасса
46	Тренировка	Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП	Спортзал, лыжная трасса

47	Тренировка	Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
48	Тренировка	Контрольная тренировка. соревнования	Лыжная трасса
49	Тренировка	Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов	Спортзал, лыжная трасса
50	Тренировка	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса
51	тренировка	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса
52	Тренировка	Контрольная тренировка. соревнования	Лыжная трасса
53	тренировка	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП	Спортзал, лыжная трасса
54	Тренировка	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.	Лыжная трасса
55	Тренировка	Контрольная тренировка, соревнования	Лыжная трасса
56	Тренировка	Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.	Спортзал, лыжная трасса
57	Тренировка	ОФП. Игры. СФП.	спортзал
58	Тренировка	ОФП. Игры. СФП.	Спортзал
59	Тренировка	ОФП. Игры. СФП.	Спортзал
60	Тренировка	ОФП. Игры. СФП.	Спортзал
61	Тренировка	ОФП. Игры. СФП.	спортзал
62	Тренировка	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	стадион
63	Тренировка	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Стадион
64	Тренировка	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Стадион
65	Тренировка	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	стадион
66	Тренировка	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	стадион
67	Тренировка	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	стадион
68	Тренировка	ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.	стадион

**Календарно-тематическое планирование.
7-9 классы**

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения
1	тренировка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	стадион
2	тренировка	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Стадион
3	тренировка	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	стадион
4	Тренировка	Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	стадион
5	Тренировка	Общая физическая подготовка.	стадион
6	Тренировка	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	стадион
7	Тренировка	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	стадион
8	Тренировка	Бег 1500м. Спортивная игра «Ляпта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	стадион
9	Тренировка	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	стадион
10	Тренировка	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».	Стадион, спортивный зал
11	Тренировка	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	стадион
12	Тренировка	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка.	стадион
13	Тренировка	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м	стадион
14	Тренировка	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	стадион
15	Тренировка	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	Стадион, спортзал
16	Тренировка	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	Стадион, спортзал
17	Тренировка	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	спортзал
18	Тренировка	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	спортзал
19	Тренировка	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	спортзал
20	Тренировка	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	спортзал
21	Тренировка	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	спортзал

22	Тренировка	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000 - 4000м.	Спортзал, лыжная трасса
23	Тренировка	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	Спортзал, лыжная трасса
24	Тренировка	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	Спортзал, лыжная трасса
25	тренировка	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	Спортзал, лыжная трасса
26	Тренировка	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	Спортзал, лыжная трасса
27	Тренировка	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашиотисты».	Спортзал, лыжная трасса
28	Тренировка	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно - силовых способностей»	Спортзал, лыжная трасса
29	Тренировка	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Спортзал, лыжная трасса
30	Тренировка	Имитация лыжных ходов.	Спортзал, лыжная трасса
31	Тренировка	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м	Лыжная трасса
32	Тренировка	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Спортзал, лыжная трасса
33	Тренировка	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Лыжная трасса
34	Тренировка	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	Спортзал, лыжная трасса
35	Тренировка	Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	Спортзал, лыжная трасса
36	Тренировка	Общая физическая подготовка.	Лыжная трасса
37	Тренировка	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	Спортзал, лыжная трасса
38	Тренировка	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	Спортзал, лыжная трасса
39	Тренировка	Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Лыжная трасса
40	Тренировка	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Лыжная трасса
41	Тренировка	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».	Спортзал,

			лыжная трасса
42	Тренировка	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	Лыжная трасса
43	Тренировка	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка.	Лыжная трасса
44	Тренировка	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м	Спортзал, лыжная трасса
45	Тренировка	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	Лыжная трасса
46	Тренировка	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	Спортзал, лыжная трасса
47	Тренировка	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	Спортзал, лыжная трасса
48	Тренировка	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	Лыжная трасса
49	Тренировка	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	Спортзал, лыжная трасса
50	Тренировка	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	Спортзал, лыжная трасса
51	тренировка	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	Спортзал, лыжная трасса
52	Тренировка	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	Лыжная трасса
53	тренировка	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000 - 4000м.	Спортзал, лыжная трасса
54	Тренировка	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	Лыжная трасса
55	Тренировка	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	Лыжная трасса
56	Тренировка	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	Спортзал, лыжная трасса
57	Тренировка	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	спортзал
58	Тренировка	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».	Спортзал
59	Тренировка	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно - силовых способностей»	Спортзал
60	Тренировка	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Спортзал
61	Тренировка	Имитация лыжных ходов.	спортзал
62	Тренировка	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м	стадион
63	Тренировка	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Стадион
64	Тренировка	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов	Стадион

65	Тренировка	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион
66	Тренировка	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион
67	Тренировка	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	стадион
68	Тренировка	Подведение итогов.	Спортзал

Список литературы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. – Физкультура и спорт М. - 1966 г.
2. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе. – Просвещение. – М.- 1975 г.
3. Бутин И.М. Лыжи в 1-3 классах. Начальное обучение передвижению. // Физическая культура в школе -№10 – 1986//
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение.- М.- 1993 г.
5. Дронов В.Я. Лыжная подготовка детей лыжного спорта: Метод. пособие. – Издательство НИЦ ЭНАС. – М. -2005 г.
6. Дуркин П.К. Лыжная подготовка в 4-7 классах. //Физическая культура в школе -№ 10 – 1988//
7. Дуркин П.К. Леонтьев В.И. Формируя интерес к урокам лыжной подготовки. //Физическая культура в школе – №№11-12 – 1992//
8. Ермилов В. Игры на уроках лыжной подготовки. // Физическая культура в школе -№ 10 – 1987//
9. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только. – М.; Физкультура и спорт, 1988.
10. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М., Издательский центр «Академия», 2004.
11. Зверев С.М. Спортивные кружки и секции.- М.- 1986 г.
12. Капланский В.Е. Для юных лыжников. // Физическая культура в школе - №11 –1982//
13. Капланский В.Е. Игровые упражнения и игры на лыжах. // Физическая культура в школе -№ 12–1981//
14. Капланский В.Е. Метод опережающего обучения на уроках лыжной подготовки. //Физическая культура в школе - №10 – 1989//
15. Коджаспиров Ю.Г. Физкультура! Ура! Ура! - Педагогическое общество России. - М.-2002 г.
16. Кондраков В.И. Лыжи, первые шаги. – Физкультура и спорт. – М.–1983 г.
17. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – Физкультура и спорт – М.- 1969 г.
18. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В., Шекуров В.А. Игры на лыжах. – г. Горький. – 1973 г
19. Литвинов Е.Н. Обучающая программа по технике попеременного двухшажного хода. //Физическая культура в школе - №1 – 1982//

20. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М., «Просвещение», 2006.
21. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –Физкультура и спорт. - М. – 2000 г.
22. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебник. - М., «Флинта», «Наука», 2004.
23. Рунцов Б.С. Ловкие лыжники. //Физическая культура в школе - №1 –1979//
24. «Физическая культура». Общеобразовательная программа для учащихся средних общеобразовательных школ 1-11 классов под редакцией А.П.Матвеева. - Просвещение. – М. - 2006 г.
25. Чичикин В.Т. Планирование и организация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении (начальная школа). – Н.Н. –НИРО. – 2001г.
26. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В., Конюхов Е.Е. регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении. –Нижегородский гуманитарный центр. – Н.Н. -2007г.
27. Яружный Н.В. Способы повышения эффективности обучения лыжным ходам. // Физическая культура в школе - №11 – 1988//

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597520

Владелец Степанова Татьяна Витальевна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024