

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«УСИНСК» РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ КЫТШЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛӐДӐМӐН ВЕСЬКӐДЛАНӐН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» Д. ДЕНИСОВКА
«ПОДУВ ТӐДӐМЛУНЪЯС СЕТАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӐДАНӐН
ДЕНИСОВКА ГРЕЗД

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 10 от 27.05.2024 г

Утверждаю
Директор школы _____ Т.Н. Терентьева
Приказ № 303 от 27.05.2024 г.

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

Возраст детей: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год (2024 – 2025 уч. год)
Уровень программы: базовый
Составитель: Семяшкина Г.В.,
педагог дополнительного образования

д. Денисовка
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

-Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

-Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (далее – программа) заключается в том, что значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненноважных двигательных умений и навыков. Немаловажным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нём делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным

(наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация – следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

В соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», в целях достижения показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» по увеличению числа детей в возрасте от 7 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием, создаются новые места в образовательных организациях. В МБОУ «ООШ» д. Денисовка на основании исследования социального запроса создаются новые места дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Данная программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физической культурой, и ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся. Лыжный спорт пользуется популярностью среди учащихся школы.

Посредством реализации программы:

- усиливается мотивация подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- используются ресурсы лыжного спорта, удовлетворяющие современным запросам детей с учетом здоровьесберегающих технологий, в том числе для обучающихся с ОВЗ;
- обеспечиваются условия для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области лыжного спорта;
- повышается мотивация вовлечения обучающихся в массовый спорт.

Новизна данной программы.

При реализации программы, рассматривая передвижение на лыжах, как сложный навык, выделяются два компонента, которые учитываются при первоначальном обучении:

- устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- определенная, непривычная координация движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений.

В соответствии с данной техникой передвижения на лыжах, при реализации программы выстроена определенная последовательность в обучении, а именно: вначале дети учатся устойчивому равновесию, а затем осваивают попеременный двухшажный ход и, добившись прочного его усвоения, переходят к другому лыжному ходу.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность учащихся в будущем.

Ведь главная ценность лыжного спорта в его массовости, в побуждении человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству, приобщению к общечеловеческим ценностям и призвана содействовать социализации обучающихся.

Отличительная особенность программы состоит в том, что:

- программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах;

- программа составлена с учетом проживания на Севере (Республика Коми) и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале (имитация лыжных ходов).

Адресат программы – дети от 7 до 15 лет, заинтересованные лыжным бегом. Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний. Программа «Лыжные гонки» реализуется для обучающихся уровня начального общего образования и основного общего образования, всего 2 группы. Первая группа - смешанная, для обучающихся уровня начального общего образования и основного общего образования (возраст детей 10-12 лет); вторая группа – для обучающихся уровня основного общего образования (возраст детей 12-15 лет).

Вид программы по уровню освоения: базовый.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы 1 год. Программа предусматривает: два занятия в неделю (по одному занятию для каждой группы) по 40 минут (68 часов за учебный год).

Формы проведения занятий:

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на занятиях совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с учебным планом формируется группа до 20 человек.

Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные - девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах;
- формирование знаний умелого использования рельефа местности при передвижении на лыжах;
- формирование умения использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений);
- формирование потребности в здоровом образе жизни, закаливании организма;
- умение использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание духовно - нравственных качеств поведения в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов / подразделов	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1	Теоретическая подготовка	3	3	0
1.1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1	0
1.2	Психологическая подготовка спортсмена	2	2	0
2	Общая физическая подготовка	10	2	8
2.1	Легкая атлетика	5	1	4
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	5	1	4
3	Специальная физическая подготовка	23	6	17
3.1	Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости	4	1	3
3.2	Упражнения для развития скоростной выносливости	5	1	4
3.3	Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	5	1	4
3.4	Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей	5	2	3
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	4	1	3
4	Техническая подготовка	32	5	27
4.1	Техника имитационных упражнений	4	1	3
4.2	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	5	1	4
4.3	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	5	1	4
4.4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	5	1	4
4.5	Совершенствование техники конькового хода	6	1	5
4.6	Совершенствование техники четырехшажного хода	5	0	5
4.7	Соревнования юных лыжников	2	0	2
	ИТОГО	68	16	52

1. Теоретическая подготовка - 3 часа

1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях – 1 час.

Теория. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебном занятии.

1.2. Психологическая подготовка спортсмена – 2 часа

Теория. Морально-этическое воспитание: дисциплинированность и организованность; способность произвольно управлять своим поведением в

аффектирующих условиях соревнований. Волевая подготовка: преодоление пробелов в развитии волевых качеств.

2. Общая физическая подготовка – 10 часов

2.1. Легкая атлетика – 5 часов.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики – 5 часов.

Теория: Гимнастическая терминология, техника безопасности во время занятия.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. «Мост» самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

3. Специальная физическая подготовка – 23 часа

3.1. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости – 4 часа.

Теория. Техника бега.

Практика. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки).

3.2. Упражнения для развития скоростной выносливости – 5 часов.

Теория: Техника бега.

Практика. Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м; бег с околопредельной скоростью на 100—300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м.

3.3. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега – 5 часов

Теория: Техника бега и ее особенности.

Практика: Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время; бег с низкого старта 30, 60 м под команду; участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м.

3.4. Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей – 5 часов.

Теория: Техника безопасности, общая физическая подготовка.

Практика: Упражнение с гантелями с регулируемым весом — приседание и вставание (вес гантелей от 2 кг до 20 кг). Полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки — вес штанги от 2 до 25 кг.

3.5. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести – 4 часа.

Теория: Физическое качество - прыгучесть.

Практика: Упругий бег на передней части стопы. Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

4. Техническая подготовка – 32 часа.

4.1. Техника имитационных упражнений – 4 часа.

Теория. Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижения ступающим и скользящим шагами.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка. Тренировочные упражнения с эспандером.

4.2. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода – 5 часов.

Теория: Техника бесшажного хода.

Практика. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони преподавателя», эстафеты.

4.3. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода – 5 часов.

Теория: Техника двухшажного хода.

Практика. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук (метание набивного мяча). Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

4.4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода – 5 часов.

Теория: Техника попеременного двухшажного хода.

Практика. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

4.5. Совершенствование техники конькового хода – 6 часов.

Теория. Элементы конькового хода.

Практика. Совершенствование техники конькового хода. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке.

Дистанция 4 - 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

4.6. Совершенствование техники четырехшажного хода – 5 часов.

Практика. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Совершенствование техники четырехшажного хода. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 5 км четырехшажным ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4 км. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.7 . Соревнования юных лыжников – 2 часа.

Практика. Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-4 км, 4-5 км, 5-12 км в годовом цикле. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъема. Дистанция 5-12 км. Упражнения на восстановление дыхания, снижение ЧСС.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- наблюдается положительная динамика при сдаче нормативов (выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений);
- проявляют навыки укрепления здоровья, занимаются закаливанием организма;
- сформировано положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- проявляют трудолюбие, сознательную дисциплину, настойчивость и волевые качества.

Предметные результаты:

- учащиеся владеют основами техники и тактики передвижения на лыжах;
- умело используют рельеф местности при передвижении на лыжах;
- применяют полученные знания и умения при самостоятельных занятиях;
- используют в своей речи спортивную терминологию.

Метапредметные результаты:

- проявляют стремление к здоровому образу жизни;
- проявляют умение продуктивно общаться со сверстниками.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая и дидактико-методическая база:

Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
<ul style="list-style-type: none">• лыжи для классического и конькового хода;• палки лыжные;• ботинки лыжные;• крепления лыжные;• эспандер лыжника удлинённый;• станок для подготовки лыж	<ul style="list-style-type: none">• книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России;• фото и видео пособия;• записи спортивной музыки;• специализированная методическая литература;• доска пробковая для заметок

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ

Начальный этап контроля:

Первичная диагностика проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Промежуточный контроль:

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

В объединении практикуется тематический контроль в течение прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы сопровождается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП). Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней.

Оценочные материалы

Этап	Дата контроля	Цель контроля	Методы и приемы контроля	Методы контроля	Уровни оценочных критериев
Текущий контроль	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы (раздела) программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий
Промежуточный контроль	В конце учебного года	Выявление уровня освоения программы	Индивидуальный и групповой контроль. Соревнования, кроссы	Контрольные нормативы, тестирование	Высокий, средний, низкий

Критерии:

Тестирование:

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Практика по выполнению контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке:

Уровень «Высокий» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Уровень «Средний» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме.

Используются методы:

словесный: объяснение, беседа, рассказ;

наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Большая часть занятий по программе «Лыжные гонки» запланированы на свежем воздухе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 2008г.
2. Евстратов В.Д., «Коньковый ход? Не только...» - М.: Физкультура и спорт, 2006.
3. Ермаков В.В. «Техника лыжных ходов» - Смоленск: СГИФК, 2009.
4. Манжосов В.Н., «Лыжный спорт» -М.: Высшая школа, 2009г.
5. Манжосов В.Н., «Тренировка лыжника-гонщика» - М.: Физкультура и Спорт, 2010.
6. Мищенко С.С., «Функциональные возможности спортсменов» - К: Здоровье, 2010г., 111с.
7. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: «Физкультура и спорт», 2002г,
8. Поварницин Л. П., «Волевая подготовка лыжника-гонщика» - М.: ФиС, 2006г.
9. Раменская Т.Н. «Техническая подготовка лыжника» - М.: Физкультура и спорт, 2009.
10. «Современная система спортивной подготовки» / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. — М.: Издательство «СААМ», 2005.

Список литературы для обучающихся:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод.пособие. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
3. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
5. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<https://www.flgr.ru/>).

Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://www.rusada.ru/>)

Официальный интернет-сайт ВАДА (<https://www.wada-ama.org/>)

Календарно- тематический план

68 часов – 2 часа в неделю

№ занятия	Дата	Тема занятия
1		Вводное занятие. История возникновения лыж. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России
2		Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Места занятий, их оборудование и подготовка. Гигиена спортсмена и закаливание
3		Развитие силы. Силовая подготовка
4		Развитие быстроты. Скоростная подготовка
5		Развитие выносливости
6		Развитие ловкости. Координационная подготовка
7		Развитие гибкости. Подвижные игры, эстафеты
8		Развитие силы. Силовая подготовка
9		Развитие быстроты. Скоростная подготовка
10		Развитие выносливости
11		Развитие ловкости. Координационная подготовка
12		Развитие гибкости. Подвижные игры, эстафеты
13		Кроссовая подготовка, ходьба
14		Имитация лыжных ходов
15		Имитация лыжных ходов
16		Имитация лыжных ходов
17		Обучение технике классических лыжных ходов
18		Обучение технике классических лыжных ходов
19		Обучение технике классических лыжных ходов
20		Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног
21		Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног
22		Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног
23		Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног
24		Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях
25		Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях
26		Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях
27		Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях
28		Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке
29		Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
30		Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
31		Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
32		Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
33		Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
34		Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием
35		Обучение поворотам на месте и в движении
36		Обучение поворотам на месте и в движении
37		Совершенствование техники лыжных ходов
38		Совершенствование техники лыжных ходов
39		Совершенствование техники лыжных ходов
40		Совершенствование техники лыжных ходов
41		Совершенствование техники лыжных ходов
42		Совершенствование техники лыжных ходов
43		Обучение основным элементам конькового хода
44		Обучение основным элементам конькового хода

45		Обучение основным элементам конькового хода
46		Обучение основным элементам конькового хода
47		Обучение основным элементам конькового хода
48		Обучение основным элементам конькового хода
49		Обучение основным элементам конькового хода
50		Обучение основным элементам конькового хода
51		Развитие силы. Силовая подготовка
52		Развитие быстроты. Скоростная подготовка
53		Развитие выносливости
54		Развитие ловкости. Координационная подготовка
55		Развитие гибкости. Подвижные игры, эстафеты
56		Развитие силы. Силовая подготовка
57		Развитие быстроты. Скоростная подготовка
58		Развитие выносливости
59		Развитие ловкости. Координационная подготовка
60		Развитие гибкости. Подвижные игры, эстафеты
61		Спортивные и подвижные игры
62		Спортивные и подвижные игры
63		Спортивные и подвижные игры
64		Спортивные и подвижные игры
65		Спортивные и подвижные игры
66		Спортивные и подвижные игры
67		Спортивные и подвижные игры
68		День спорта. Игры и эстафеты