

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 46 от 12.04.2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**спортивной секции**  
**«Лыжные гонки»**

Направленность:  
физкультурно-спортивная

Для обучающихся 11 - 17 лет

Сроки реализации:  
3 года обучения

Составитель:  
Игошина Евгения Валерьевна  
учитель физкультуры

2017г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### I. Пояснительная записка

Главная задача спортивного воспитания – создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спорта не только через урочную, но и внеурочную деятельность.

В системе физического воспитания внеклассная работа по лыжному спорту в школе занимает одно из ведущих мест. Это связано с тем, что занятия на лыжах имеют большую оздоровительную направленность и в значительной мере способствуют физическому развитию учащихся. Прогулки и походы на лыжах по разнообразной местности доставляют большое удовлетворение и эстетическое наслаждение от общения с природой.

Занятия на лыжах приходятся на зимний период, когда двигательная активность детей, как правило, наименьшая. В этом состоит **актуальность** программы и ее целесообразность.

### Нормативно-правовая база

Программа составлена в соответствии:

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 189а);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре 2004 г;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х кл. – М.: Просвещение, 2012;

При составлении рабочей программы также были использованы методические пособия. Бутин И.М. Лыжный спорт. Образование, - М.: Изд-во Владос-Пресс, 2003., научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2000, № 6, научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2004, № 2.

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям лыжным спортом «гонками», содействию разносторонней физической подготовленности, развитию физических качеств. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
- техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Основные задачи практической подготовки:

- содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой лыжных ходов, развитию физических качеств.

Программа "Лыжные гонки" позволяет не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

### **1.1 Направленность**

Направленность программы - физкультурно - спортивная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

### **1.2 Актуальность**

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовки.

В процессе занятий лыжными гонками воспитываются морально-волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляционной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия лыжным спортом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам, учебно-тренировочная группа для возраста обучающихся 11 - 17 лет.

## **2. Цели и задачи программы**

Основная цель – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Общие задачи программы:

### **Учебные:**

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

### **Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

### **Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видам спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Кроме общих задач в каждой группе решаются специфические задачи.

*В группе первого года обучения:*

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

*В группе второго года обучения:*

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всесторонне физическое развитие;
- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами тактики лыжника – гонщика и привитие инструкторских навыков.

*В группе третьего года обучения:*

- повышение уровня всесторонней физической подготовки;
- дальнейшее совершенствование лыжной техники и тактики лыжника – гонщика;
- воспитание морально – волевых качеств;
- развитие специальных качеств лыжника и привитие судейских навыков.

### **3. Характеристика программы**

Тип программы - дополнительная образовательная программа

Направленность - физкультурно - спортивная

Вид - модифицированная.

По возрастному принципу - разновозрастная

По масштабу действия - учрежденческая

По срокам реализации - 3 года обучения

Периодичность в неделю – 2 раза

Количество часов в неделю – 4 часа

Количество часов в год - 144 (36 недель)

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

#### **4. Организационно-педагогические основы обучения.**

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с занимающимися. С первого занятия нужно воспитывать у учащихся трудолюбие, дисциплину, взаимопомощь, чувство коллективизма.

Важно, чтобы эта работа проводилась повседневно, носила целенаправленный характер и увязывалась с планами воспитательной и культурно – массовой работы образовательного учреждения.

Большое внимание во всех периодах тренировки для всех групп уделяется общей физической подготовке.

Основной формой работы объединения являются учебно – тренировочных занятий секции лыжного спорта является урок. Содержание урока определяется намеченными задачами, составом занимающихся, условиями его проведения и периодом года. Кроме занятий по расписанию секции занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального усвоения отдельных элементов техники и повышения физической подготовленности. Члены секции должны систематически участвовать в различных соревнованиях. заниматься утренней гимнастикой.

Во все периоды учебно – тренировочной работы с лыжниками необходимо широко использовать средства закаливания организма (солнце, воздух, воду). В процессе занятий и соревнований необходимо принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно – гигиенические требования к местам и режиму занятий и оборудованию.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно широко использовать технические средства.

В занятиях с детьми и подростками наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и

подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр и на уменьшенных площадках и по упрощённым правилам. В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия рекомендуется использовать параллельное изучение двух лыжных ходов.

Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне.

Хорошая техническая подготовка и правильное распределение тренировочных нагрузок способствует успешному выступлению в соревнованиях лыжника.

Для контроля за ростом тренированности занимающихся следует организовывать сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке лыжников.

Контрольные испытания проводятся три раза в год «сентябрь, март, май».

В кружок по лыжному спорту зачисляются школьники начиная с 11 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Для каждой группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных упражнений при переходе на второй и третий годы обучения, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 – 15 мин. перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Класс	Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
5	До -16	-10	- 8
6	До -16	-10	- 8
7	До -17	-12	- 9
8	До - 17	-12	- 9
9	До - 17	-12	- 9
10	До -20	-15	- 10

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП и СФП (общей и специальной физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием спортивных и подвижных игр.

При построении учебно – тренировочного процесса необходимо исходить из того , что подготовка юных лыжников представляет собой непрерывный многолетний процесс, основанный на закономерностях развития организма и особенностях лыжного спорта.

#### **Методы, применяемые в тренировке лыжников**

- игровой, равномерный, круговой, переменный, повторный;
- интервальный, контрольно-соревновательный;
- метод показа и целостного выполнения упражнения;
- расчлененный: выполнение движений по элементам, с их детальной обработкой.

#### *Способ проверки:*

- контрольно-переводные нормативы
- участие в соревнованиях школы, района.

#### **5. Ожидаемые результаты:**

- повышение мотивации к двигательной активности, к здоровому образу жизни учащихся;
- снижение заболеваемости среди детей и подростков;



- приобретение навыков и умений в технике лыжных ходов;
- выполнение спортивных разрядов по лыжным гонкам.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащейся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ.

### 1 год обучения

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта.

Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту.

Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

### Техническая подготовка 11-12 лет.

№ п/п	Виды испытаний	Результата					
		Мальчики			Девочки		
	Лыжные гонки	Оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Дистанция 2 км.	14.00	14.30	15.00	16.00	16.30	17.00



1.	Бег 60 м. (сек.)	9,0	9,3	9,6	9,8	10,0	10,2
2.	Подтягивание на высокой перекладине (м), из виса лёжа на низк. переклад. (д).	10	8	7			
3.	Прыжок в длину с места. (см).	200	180	150	190	170	150
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ( раз).	18	15	10	15	12	9
5.	Кросс 2 км. (мин.сек.)	10.00	10.40	11.00	10.20	11.00	11.40

### Техническая подготовка подростковой группы 13 – 14 лет.

Занимающиеся умеют применять лыжные ходы в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни.

Оказывают помощь в судействе различных соревнований.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 3 км.

Дистанция 5 км. без учёта времени.

№ п/п	Виды испытаний  Лыжные гонки	Результата					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Дистанция 3 км.	19.00	20.00	22.00	20.30	21.30	23.00
2.	Дистанция 5 км	Без учета времени					

### 3 год обучения

Обучающиеся знают и объясняют роль и значение занятий лыжным спортом в жизни человека;

Особенности закаливания и функционирования основных систем организма во время занятий;

Дальнейшее повышение всесторонней физической подготовки и совершенствование лыжной техники и тактики;

Накапливают опыт участие в соревнованиях; приобретают инструкторские навыки в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и владеют навыками судейства соревнований.

Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям третьего года обучения.

### Физическая подготовка юношеской группы (15 -17 лет).

№ п/ п	Вид испытаний	Результат					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 100 м. (сек.)	14.0	14.2	14.4	15.6	16.0	16.2
2	Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине из виса лёжа (д).	11	9	8	18	16	14
3	Прыжок в длину с места. (см.)	230	195	175	205	180	160
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз).	25	20	15	20	15	10
5	Кросс 3 км (м); 2 км (д)	14.00	15.00	16.00	10.30	11.30	12.30

### Техническая подготовка

Занимающиеся умеют чередовать лыжные ходы в зависимости от состояния лыжни. Непрерывно передвигаются с максимальной скоростью на отрезках до 300 – 400 м. Участвуют в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях. Разрабатывают варианты тактики ведения гонки, анализируют прошедшие соревнования. Активно участвуют в проведении спортивно – массовой и физкультурно-оздоровительной работе в школе.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 5 км. (м) и 3 км. (д).

№ п/п	Виды испытаний	Результата	
		Мальчики	Девочки

	Лыжные гонки	Оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Дистанция 3 км.				18.30	19.30	20.30
2.	Дистанция 5 км	25.00	26.00	27.00			

**Контрольно-измерительный материал**  
**Контрольные нормативы по общей подготовке для лыжников-гонщиков**

Упражнения	12 ЛЕТ		13 ЛЕТ		14 ЛЕТ		15 ЛЕТ		16 ЛЕТ		17 ЛЕТ	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Наименование упражнения												
Бег 30 м	5.0	5.3	4.7	5.0	4.5	4.8	4.3	4.5	4.0	4.3	4.3	4.6
Бег 60 м	10.2	10.6	9.7	10.1	9.2	10	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину	185	175	195	180	200	185	210	195	220	205	215	210
Подтягивание на перекладине	6	-	6	-	8	-	10	-	12	-	14	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	-	18	-	20	-	25	-	30	-	35	-	38
Метание мяча	30	18	33	24	33	25	42	28	46	32	50	35

### Общий учебный план – график на три года обучения.

№. Раздела	Наименование разделов	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Всего:		
		Всего часов	Теоретическая	Практическая	Всего часов	Теоретическая	Практическая	Всего часов	Теоретическая	Практическая	Всего часов	Теоретическая	Практическая
1.	Теоретические сведения.	7	7	-	6	6	-	6	6	-	19	19	-
2.	Практические занятия. ОФП	137	7	130	138	6	132	138	6	132	413	19	394
		48	1	47	36	1	35	30	-	30	114	2	112
3.	СФП	37	1	36	32	-	32	32	-	32	101	1	100
4.	Техническая подготовка	27	1	26	43	1	42	49	1	48	119	3	116
5.	Тактическая подготовка	11	1	10	12	1	11	14	1	13	37	3	34
6.	Правила соревнований	2	1	1	1	-	1	1	1	-	4	2	2
7.	Организация соревнований	5	1	4	6	1	5	6	1	5	17	3	14
8.	Участие в соревнованиях												
9.	Мор-волевая и псих.подготовка	1	1	-	2	2	-	2	2	-	5	5	-
10.	Контрольные испытания	4	-	4	4	-	4	2	-	2	10	-	10
11.	Медицинское обследование	2	-	2	2	-	2	2	-	2	6	-	6
12.	Итого	144	14	130	144	12	132	144	12	132	432	38	394

### Содержание изучаемого материала первого года обучения.

**Раздел 1.** Теоретические сведения (14 часов, из них 7 аудиторных и 7 в ходе практических занятий).

*Тема 1.1.* Физическая культура и спорт в России (1 час теории). Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовке к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

*Тема 1.2.* Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом (1 час теории).

Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле.

Первые соревнования по лыжным гонкам. Проведение международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов.

*Тема 1.3.* Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа теории). Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Понятие о физиологических основах спортивной тренировки.

*Тема 1.4.* Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. (3 часа теории). Гигиена сна. Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

**Раздел 2.** Практические занятия всего – 137 часов: (из них 7 теоретических: 3 аудиторных и 4 в ходе практических занятий и 130 часов практики: из них ОФП – 47; СФП – 36, техника - тактическая подготовка – 36, правила и организация соревнований по лыжным гонкам – 5, контрольные испытания и медицинское обследование – 6 часов).

*Тема 2.1.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (5 часов практики).

Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения и размыкания.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основная стойка с лыжами у ноги. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение с лыжами на плече. Движение в колонне по одному, по два. Упражнения с лыжной палкой. Упражнения для рук плечевого пояса, ног, для туловища. Упражнения с набивными мячами, с гантелями (весом 1-2 кг).

*Тема 2.2.* Акробатические упражнения (6 часов практики). Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя.

Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

*Тема 2.3.* Лёгкоатлетические упражнения (6 часов практики). Бег с высокого и низкого старта, пробегание 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и

спусков. Езда на велосипеде для выработки скоростных качеств. Туристические походы пешком и на велосипедах.

*Тема 2.4.* Упражнения на гимнастических снарядах (8 часов практики из них 1 час теории в ходе занятий). Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.

Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре. Смешанные висы и упоры. Опорные прыжки через козла.

*Тема 2.5.* Упражнения на равновесие и расслабление (4 часа практики). Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками. Вращение расслабленного туловища. Различные упражнения в парах на расслабление. Упражнения лёжа на спине.

*Тема 2.6.* Подвижные игры (7 часов практики).

Игры: «Сумей догнать», «Утки и охотники». Игра «Лапта».

*Тема 2.7.* Спортивные игры (12 часов практики).

Игра в мини-футбол, баскетбол, волейбол.

**Раздел 3.** СФП. Всего – 37 часов: Практические занятия – 36 часов, 1 час – теории в ходе практических занятий.

*Тема 3.1.* Упражнения для развития силы (6 часов): отжимание в упоре о стенку, от скамейки и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.

*Тема 3.2.* Упражнения для развития быстроты (6 часов): бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на дистанции (60 – 80 м.); эстафеты на лыжах.

*Тема 3.3.* Упражнения для развития выносливости (7 часов): равномерный бег; кроссовый бег (девочки до 2,5 км, мальчики до 3 км.); эстафеты с протяжённостью этапов до 60 м; передвижения на лыжах с равномерной скоростью; повторное прохождение дистанции до 60 м. максимальной скоростью и до 300 м, (девочки до 200 м) в зоне большой интенсивности; езда на велосипеде, туристические походы.

*Тема 3.4.* Упражнения для развития гибкости (4 часа): комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

*Тема 3.5.* Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов (всего 8 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий): имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и движении.



*Тема 3.6.* Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках (бчасов): имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8-10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10-12°.

**Раздел 4.** Техническая подготовка. Всего - 27 часов: из них одно занятие теоретическое в ходе практических занятий.

*Тема 4.1.* Строевые занятия на лыжах (1 час): общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Перестроения и размыкания.

*Тема 4.2.* Повороты на лыжах на месте (1 час): в ходе практических занятий на месте и в движении. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия.

*Тема 4.3.* Способы лыжных ходов (12 часов: из них 1 час теории в ходе практических занятий):

Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Изучение конькового хода.

*Тема 4.4.* Способы подъёмов и спусков (6 часов практики): попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» наискось, «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

*Тема 4.5.* Способы торможения поворотов на лыжах (5 часов): способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

**Раздел 5.** Тактическая подготовка. Всего – 11 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий.

*Тема 5.1.* Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах (3 часа из них 1 час в ходе практических занятий). Тактика прохождения в лыжных гонках в зависимости от характера дистанции, условий зачёта, состава участников, соревнований, метеорологических условий.

Старт, распределение сил на дистанции, финиш.

*Тема 5.2.* Тактика прохождения подъёмов и спусков (3 часа): состав участников, условий зачёта, характер соревнований и т.д.

*Тема.5.3.* Тактика прохождения равнины и дистанции в целом (5 часов): участие в соревнованиях, характер соревнований, состав участников, распределение сил на дистанции, финиш.

**Раздел 6.** Правила соревнований по лыжным гонкам (2 часа из них 1 час в аудитории):

*Тема 6.1.* Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

**Раздел 7.** Организация соревнований (5 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий): Виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Положение о

соревнованиях. Судейская коллегия. Выбор места соревнований. Состав судейской коллегии. Медицинский персонал. Лыжные мази.

**Раздел 8.** Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану.

**Раздел 9.** Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика(1час):значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников.

**Раздел 10.** Контрольные испытания (4 часа);

*Тема 10.1.* Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке (2 часа).

*Тема 10.2.* Переводные контрольные испытания по окончании первого года обучения (2 часа).

**Раздел 11.** Медицинское обследование (2часа):

*Тема 11.1.* Медицинское обследование при комплектовании группы обучающихся (1час).

*Тема 11.2.* Медицинское обследование по окончании учебного года (1час).

### **Содержание изучаемого материала второго года обучения.**

**Раздел 1.** Теоретические сведения (12 часов, из них 6 аудиторных и 6 в ходе практических занятий).

*Тема 1.1.* Физическая культура и спорт в России. Состояние лыжного спорта на современном этапе. Участие спортсменов страны в чемпионатах мира и Олимпийских играх (3 часа теории).

*Тема 1.2.* Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. Врачебный контроль лыжника. Понятие о спортивной форме, утомления и перетренировке (3часа).

**Раздел 2.** Практические занятия всего – 138 часов: (из них 132 часа практики в том числе: ОФП – 36; СФП – 32 ; техника – тактическая подготовка – 55; правила и организация соревнований по лыжным гонкам, ремонт лыжного инвентаря, применение лыжных мазей – 7, контрольные испытания и медицинское обследование – 6 часов) и 6 часов теории (3часа аудиторных и 3часа в ходе практических занятий).

*Тема 2.1.* ОФП – 36 часов; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: упражнения для рук плечевого пояса, ног, туловища с гантелями, со штангой – 5 часов.

*Тема 2.2.* Акробатические и гимнастические упражнения: 5 – часов; повторение пройденного материала прошедшего года, упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, гимнастическая стенка и скамейка, прыжки через козла.

*Тема 2.3.* Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения на равновесие и расслабление – 10 часов: кроссы до 3-4км. Преодоление подъемов и спусков. Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения. Упражнения на равновесие и расслабление по заданию тренера.

*Тема 2.4.* Подвижные игры – 4 часа: игры и эстафеты различной направленности с предметами и без предметов.

**Раздел 3.** СФП. – 32 часа:

*Тема 3.1.* Упражнения для развития силы - 10 часов: комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки», гимнастические упражнения на спортивных снарядах.

*Тема 3.2.* Упражнения для развития быстроты – 10 часов: Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 60 - 80 м, эстафеты на лыжах с этапами до 60 м, стартовые ускорения из различных положений, повторное прохождение отрезков без нарушения техники лыжных ходов 8×50м, прохождение отрезков до 300м. с сильной интенсивностью.

*Тема 3.3.* Упражнения для развития выносливости и гибкости – 12 часов: бег с переменной скоростью до 4-5 км, равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов до 5 км, повторное прохождение дистанции на лыжах с равномерной скоростью до 1 км.

**Раздел 4.** Техническая подготовка – 43 часа:

*Тема 4.1.* Строевая подготовка на лыжах – 1 час; строевые упражнения и приёмы преодоления препятствий на лыжах.

*Тема 4.2.* Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов -10 часов: имитационные упражнения для освоения передвижения на лыжах по пересечённой местности с дополнительными отягощениями.

*Тема 4.3.* Способы лыжных ходов – 13 часов: совершенствование техники лыжных ходов. Создание представлений об эталонной технике освоенных передвижений на лыжах. Изучение конькового хода.

*Тема 4.4.* Способы торможения и поворотов на лыжах – 6 часов: совершенствование торможений «упором» и «плугом», совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота на параллельных лыжах. Игровые задания.

*Тема 4.5.* Способы подъёмов и спусков -10 часов: совершенствование техники подъёмов (попеременным двухшажным ходом «скользящим шагом»), «ёлочкой», «полуёлочкой»; совершенствование техники спусков в основной и низких стойках; техники прохождения неровностей.

**Раздел 5.** Тактическая подготовка – 12 часов (из них 1 час теории в ходе практических занятий и 11 часов практики).

*Тема 5.1.* Тактические взаимодействия прохождения дистанции - 1 час теории в ходе практических занятий.

*Тема 5.2.* Тактика прохождения подъёмов, спусков и дистанции в целом – 11 часов: участие в соревнованиях, разработка вариантов тактики ведения гонки.

**Раздел 6.** Правила организация соревнований по лыжным гонкам – 6 часов: 1 час теории, 5 часов практики. Подготовка к соревнованиям.

*Тема 6.1.* Проведение различных соревнований по лыжным гонкам, участие в судействе соревнований, подготовка положения о соревнованиях, ремонт лыжного инвентаря. Применение лыжных мазей и т.д.

**Раздел 7.** Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану. Анализ прошедших соревнований.

**Раздел 8.** Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика – 1 час. Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства.

**Раздел 9.** Контрольные испытания – 4 часа.

*Тема 9.1.* Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке – 2 часа.

*Тема 9.2.* Переводные контрольные испытания по окончанию второго года обучения – 2 часа.

**Раздел 10.** Медицинское обследование – 2 часа.

*Тема 10.1.* Медицинское обследование на начало учебного года -1 час.

*Тема 10.2.* Медицинское обследование по окончании учебного года -1 час.

### **Содержание изучаемого материала третьего года обучения.**

**Раздел 1.** Теоретические сведения всего - 12 часов (из них 6 часов аудиторных и 6 часов в ходе практических занятий).

*Тема 1.1.* История развития лыжного спорта на современном этапе. Лыжный спорт в государственных программах по физическому воспитанию - 2 часа теории.

*Тема 1.2.* Виды лыжного спорта и их краткая характеристика – 2 часа теории.

*Тема 1.3.* Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила оказания медицинской помощи при спортивных травмах – 2 теории.

**Раздел 2.** Практические занятия всего 138 часов (из них 6 часов теории и 132 часа практики).

ОФП всего – 30 часов:

*Тема 2.1.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов – 10 часов. Комплексы утренней гимнастики.

*Тема 2.2.* Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации движений и равновесия – 9 часов: элементы акробатики.

*Тема 2.3.* Спортивные и подвижные игры – 11 часов: спортивные игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол, теннис. Подвижные игры: мяч капитану, салки высокой интенсивности.

**Раздел 3.** СФП – 32 часа практики:

*Тема 3.1.* Упражнения для развития скорости, быстроты и силы – 16 часов; повторный бег на короткие дистанции 30 – 60 м, ускорения до 100м, многоскоки, имитация лыжных ходов в подъёмы малой и средней крутизны на отрезках до 70м, прыжки в присяде с отягощением 2-4кг, упражнения на гимнастических снарядах.

*Тема 3.2.* Упражнения для развития скоростной и специальной выносливости -16 часов: повторный бег на отрезках от 100 до 600м. с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках от 50 до 300м. с интенсивностью не выше 70% от максимальной. Смешанное передвижение по пересечённой местности с имитацией лыжных ходов с палками и без палок. Совершенствование элементов техники передвижения различными ходами на роликовых лыжах.

**Раздел 4.** Техническая подготовка – 49 часов (из них 1 час теории в ходе практических занятий):

*Тема 4.1.* Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов – 24 часа (1 час теории в ходе практических занятий); дальнейшее совершенствование всех лыжных ходов и переход с хода на ход в различных условиях пересечённой местности и состояния лыжни. Задания: непрерывное передвижение или скольжение за счёт отталкивания палок (без движения ног) на отрезках от 100 до 300м.

*Тема 4.2.* Дальнейшее совершенствование техники подъёмов и спусков – 14 часов: дальнейшее совершенствование техники подъёмов и спусков, торможений на склонах разной длины и крутизны, в условиях приближённых к соревнованиям.

*Тема 4.3.* Дальнейшее совершенствование техники поворота на лыжах – 11 часов. Повторное прохождение отрезков от 100 до 300м с поворотами на спусках.

**Раздел 5.** Тактическая подготовка – 14 часов: (из них 12 часов практики и 2 часа теории в ходе практических занятий).

*Тема 5.1.* Подготовка к соревнованиям. Разработка вариантов техники ведения гонки. Анализ прошедших соревнований – 12 часов.

**Раздел 6.** Правила и организация соревнований. Судейская практика. (7 часов: из них 7 часов практики и 2 часа теории в ходе практических занятий).

*Тема 6.1.* Подготовка протоколов. Проведение жеребьёвки – 3 часа:

*Тема 6.2.* Проведение лыжной эстафеты – 4 часа: из них 3 часа практики и 1 час теории в ходе практических занятий.

**Раздел 7.** Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

**Раздел 8.** Морально –волевая и психологическая подготовка лыжника (2 часа)

*Тема 8.1.* Непосредственная подготовка лыжника к предстоящим соревнованиям 2 часа.

**Раздел 9.** Контрольные испытания – 2 часа.

*Тема 9.1.* Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке (1час).

*Тема 9.2.* Итоговые испытания по окончании третьего года обучения (1час).

**Раздел 10.** Медицинское обследование – 2часа.

*Тема 10.1.* Медицинское обследование при комплектовании группы третьего года обучения – 1час.

*Тема 10.2.* Медицинское обследование по окончании учебного года – 1час.

### Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата провед
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка.	1	
2	Общая физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	1	
3	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы	1	
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России . Игра в волейбол	1	
5	Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30м). Бег по дистанции (60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	
6	Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Подвижные игры	1	
7	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	

8	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	
9	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	
10	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1	
11	Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Игра в мини-футбол	1	
12	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения. Упражнения для развития быстроты.	1	
13	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	
14	Упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка. Игра в волейбол	1	
15	Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом. Игра в мини-футбол, баскетбол	1	
16	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1	
17	История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка	1	
18	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	1	
19	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	1	
20	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.	1	
21	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	
22	ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
23	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
24	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
25	Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
26	Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов. Подвижная игра.	1	
27	Общая физическая подготовка. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500 м. девочки и 2000 м мальчики.	1	
28	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Волейбол.	1	
29	Скольльзящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	1	
	Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим	1	

30	спортсмена. Общая физическая подготовка.		
31	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	1	
32	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	1	
33	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.	1	
34	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Бег на дистанцию 1500 (2000) м	1	
35	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	
36	Имитация лыжных ходов. Развитие координационных способностей. Игра в мини-футбол	1	
37	Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	1	
38	Упражнения для развития выносливости. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км.	1	
39	Значение и способы закаливания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 2000м.	1	
41	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на равновесие и расслабление	1	
42	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка	1	
43	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
44	Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000м. Игра в мини-баскетбол.	1	
45	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 2000м.	1	
46	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Упражнения для развития гибкости.	1	
47	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	1	
48	Попеременный двухшажный ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Упражнения для развития быстроты	1	
49	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Перелезание через препятствие. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1500м	1	

50	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Подтягивания в висе. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на выносливость.	1	
51	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости и координационных способностей.	1	
52	Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Игра в волейбол.	1	
53	Попеременный двухшажный ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра в волейбол.	1	
54	Одновременный бесшажный ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	1	
55	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.	1	
56	Коньковый ход. Работа рук. Работа ног. Имитация. Бег на выносливость до 2000 м	1	
57	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
58	Имитация лыжных ходов. Развитие скоростных способностей.	1	
59	Личная гигиена спортсмена. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м	1	
60	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости; Игра мини-футбол.	1	
61	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	1	
62	Занятия лыжными гонками – один из методов закаливания. Развитие силовых способностей.	1	
63	Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов.	1	
64	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Игра "Снайпер".	1	
65	Имитация лыжных ходов. Развитие выносливости. Бег 1500 м.	1	
66	Значение лыж в жизни народов Севера. Специальная физическая подготовка.	1	
67	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Развитие скоростных качеств. Бег 2000 м. Игра в волейбол.	1	
68	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Дистанция 2км.	1	
69	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск:	1	



	спуск в основной стойке. Дистанция 2 км.		
70	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Дистанция 2км.	1	
71	Построение в шеренгу с лыжами на руках. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот в движении. Дистанция 3 км.	1	
72	Соревнование. Прохождение дистанции 2 км классическим ходом.	1	
73	Значение лыжных мазей. Игры на лыжах.	1	
74	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3км.	1	
75	Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».	1	
76	Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».	1	
77	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах.	1	
78	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м	1	
79	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км, 3км. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуски в основной стойке.	1	
80	Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км	1	
81	Полуконьковый ход. Дистанция 3 км	1	
82	Полуконьковый ход. Дистанция 3 км	1	
83	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Дистанция 3 км.	1	
84	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 2 км	1	
85	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Подъем скользящим шагом.	1	
86	Соревнование по лыжным гонкам. Коньковый ход 2 км.	1	
87	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км.	1	
88	Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных	1	

	лыжных ходов. Игры на лыжах.		
89	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Полуконьковый ход . Дистанция 3 км.	1	
90	Коньковый ход . Дистанция 4 км.	1	
91	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 км	1	
92	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Дистанция 4км.	1	
93	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 -4 км	1	
94	Соревнования. Дистанция 3 -5км. Коньковый ход.	1	
95	Одновременные ходы. Дистанция 3 км.	1	
96	Классические ходы. Дистанция 3 км.	1	
97	Техника спуска. Техника подъема. Коньковый ход. Дистанция 4 км.	1	
98	Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.	1	
99	Контроль за подготовленностью обучающихся. передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 4 км.	1	
100	Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Техника передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 4 км.	1	
101	Передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 5км.	1	
102	Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 -5км.	1	
103	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Коньковый ход. Дистанция 3 км	1	
104	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км	1	
105	Техника спуска и подъёма . Коньковый ход. Дистанция 4 км	1	
106	Соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3 км. Коньковый ход . Техника спуска и подъёма.	1	
107	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км.	1	
108	Передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 км	1	
109	Техника спуска и подъёма. Коньковый ход.	1	
110	Соревнования по лыжным гонкам. Коньковый ход. Дистанция 3 км	1	
111	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км	1	

112	Попеременный двухшажный ход Коньковый ход. Дистанция до 3 км	1	
113	Одновременный одношажный ход Коньковый ход. Дистанция до 3 км	1	
114	Одновременный двухшажный ход Коньковый ход. Дистанция до 4 км	1	
115	Коньковый ход. Дистанция до 4 км Игры на лыжах	1	
116	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Общая физическая подготовка. Игра волейбол.	1	
117	Общая физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	1	
118	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка.	1	
119	Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы.	1	
120	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; Игра баскетбол.	1	
121	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Игра волейбол.	1	
122	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости; Бег в течении 6 мин.	1	
123	Имитационные упражнения на месте и в движении; Общая физическая подготовка.	1	
124	Упражнения для развития равновесия и координации движений.	1	
125	Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма. Общая физическая подготовка.	1	
126	Общая физическая подготовка. Равномерный и попеременный бег по пересеченной местности.	1	
127	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра баскетбол.	1	
128	Имитационные упражнения на месте и в движении; Общая физическая подготовка.	1	
129	Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы;	1	
130	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости; Бег в течении 6 мин.	1	
131	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; Игра баскетбол.	1	
132	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.	1	
133	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
134	Упражнения для развития гибкости. Кроссовая подготовка.	1	
135	Бег на выносливость. Имитационные упражнения на	1	

	месте и в движении;		
136	Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	1	
137	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы и быстроты.	1	
138	Общая физическая подготовка. Игра в баскетбол.	1	
139	Контроль по общей физической подготовке. Игра в волейбол.	1	
140	Кросс по пересеченной местности;	1	
141	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра баскетбол.	1	
142	Контроль по специальной физической подготовке. Игра в волейбол.	1	
143	Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	1	
144	Подведение итога за год. Игра в волейбол.	1	
<b>Итого:</b>		<b>144 ч</b>	

### Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата провед
1-2	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Гигиена и режим спортсмена. Общая физическая подготовка.	2	
3-4	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения со штангой. Игра в мини-футбол.	2	
5-6	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2	
7-8	Состояние лыжного спорта на современном этапе. Лыжный спорт в России. Игра в мини-футбол.	2	
9-10	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции (60,100м). Финиширование. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	2	
11-12	Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Игра в мини-футбол.	2	
13-14	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	
15-16	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Игра в мини-футбол.	2	
17-18	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	2	
19-20	Участие спортсменов страны в чемпионатах мира и Олимпийских играх. Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2	
21-22	Врачебный контроль лыжника. Понятие о спортивной форме, утомления и перетренировке. Игра в мини-футбол	2	
23-24	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения. Упражнения для развития быстроты.	2	
25-26	Общая физическая подготовка. Спортивные и	2	

	подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.		
27-28	Упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка. Игра в мини-футбол.	2	
29-30	Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения. Игра в мини-футбол.	2	
31-32	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	
33-34	Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика. Упражнения для развития быстроты.	2	
35-36	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Игра в мини-футбол.	2	
37-38	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости. Игра в мини-футбол.	2	
39-40	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Игра в мини-футбол.	2	
41-42	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов.	2	
43-44	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в мини-футбол.	2	
45-46	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в мини-футбол.	2	
47-48	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (1500 м). Упражнения для развития выносливости и гибкости.	2	
49-50	Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов. Развитие быстроты.	2	
51-52	Специальная физическая подготовка. Строевые упражнения и приёмы преодоления препятствий на лыжах.	2	
53-54	Создание представлений об эталонной технике освоенных передвижений на лыжах. Изучение поворота на параллельных лыжах. Игровые задания.	2	
55-56	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	
57-58	Профилактика травм в спорте. Имитационные упражнения для освоения передвижения на лыжах по пересечённой местности с дополнительными отягощениями.	2	
59-60	Эстафеты на лыжах с этапами до 60 м. Повторное прохождение дистанции на лыжах с равномерной скоростью до 1 км.	2	
61-62	Попеременный двухшажный ход. Работа рук. Работа ног. Бег с переменной скоростью до 4-5 км.	2	
63-64	Одновременный бесшажный ход. Работа рук. Работа ног. Повторное прохождение дистанции на лыжах с равномерной скоростью до 1 км.	2	
65-66	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.	2	

67-68	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Бег на дистанцию 1500 и 2000 м	2	
69-70	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	
71-72	Имитация лыжных ходов. Развитие координационных способностей. Игра в мини-футбол	2	
73-74	Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка.	2	
75-76	Упражнения для развития выносливости. Кросс до 2,5 км. Игра в мини-футбол.	2	
77-78	Построение в шеренгу с лыжами на руках. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот в движении. Дистанция 3 км.	2	
79-80	Равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов до 5 км.	2	
81-82	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Дистанция 3 км.	2	
83-84	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция 3 км.	2	
85-86	Переход с одновременных ходов на попеременные. Повторное прохождение отрезков без нарушения техники лыжных ходов 8×50м	2	
87-88	Одновременный бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные . Дистанция 3км.	2	
89-90	Соревнование. Прохождение дистанции 1 и 2 км классическим ходом.	2	
91-92	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах.	2	
93-94	Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».	2	
95-96	Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».	2	
97-98	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м	2	
99-100	Соревнование. Прохождение дистанции 2 и 3 км (классический ход). Полуконьковый ход без палок.	2	
101-102	Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция до 5 км	2	
103-104	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Подъем скользящим шагом. Коньковый ход. Дистанция до 5 км	2	
105-106	Коньковый ход. Дистанция до 6 км	2	
107-108	Коньковый ход. Дистанция до 6 км	2	

109-110	Соревнование. Коньковый ход. Дистанция до 3 и 5 км (свободный ход).	2	
111-112	Коньковый ход. Дистанция до 10 км Игры на лыжах	2	
113-114	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Общая физическая подготовка. Игра волейбол.	2	
115-116	Общая и специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	2	
117-118	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка.	2	
119-120	Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы; Игра в мини-футбол.	2	
121-122	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Игра баскетбол.	2	
123-124	Кросс до 4 км. Преодоление подъемов и спусков. Игра в мини-футбол.	2	
125-126	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег в течении 6 мин. Подвижные игры.	2	
127-128	Имитационные упражнения на месте и в движении; Общая физическая подготовка. Бег до 15 мин.	2	
129-130	Упражнения для развития равновесия и координации движений. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Игра в мини-футбол.	2	
131-132	Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения. Игра в мини-футбол.	2	
133-134	Общая и специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	2	
135-136	Контроль по общей физической подготовке. Игра в волейбол.	2	
137-138	Кросс по пересеченной местности. Бег 1000 м. Игра в мини-футбол.	2	
139-140	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра баскетбол.	2	
141-142	Контроль по специальной физической подготовке. Игра в волейбол.	2	
143-144	Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	2	
<b>Итого:</b>		<b>144 ч</b>	

### Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

№	Тема занятия	Элементы содержания	Кол. час	Требования к уровню подготовленности	Дата	
					План	Факт
1-2	Техника безопасности на занятиях лыжной секции. Физическая культура и спорт	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая	2	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знать историю физической		

	в России. Общая физическая подготовка	подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.		культуры и спорт в России		
3-4	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. СФП	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	2	Знать краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Выполнять упражнения специальной физической подготовки.		
5-6	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. ОФП	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3 Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	2	Знать историю развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.		
7-8	ОФП. СФП Кроссовая подготовка.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Преодолевать бег на длинные дистанции		
9-10	Первые соревнования лыжников в	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом	2	Знать историю первых соревнований		



	России и за рубежом ОФП	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка		лыжников в России и за рубежом Выполнять упражнения общей физической подготовки. Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		
11-12	СФП Имитационные упражнения Игра волейбол	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Футбол Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять имитационные упражнения		
13-14	ОФП. Комплексы общеразвивающихся упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Баскетбол Специальная физическая подготовка. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	2	Выполнять упражнения общей физической подготовки. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.		
15-16	ОФП Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения	2	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.		

		на согласованную работу рук.				
17-18	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка	2	Изучать технику и тактику лыжных ходов. Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук		
19-20	Крупнейшие всероссийские соревнования. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Контрольные упражнения	2	Знать крупнейшие всероссийские соревнования. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
21-22	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка	Контрольные упражнения. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	2	Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовую подготовку		
23-24	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка.	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	Знать и выполнять личную гигиену спортсмена. Уметь вести подсчет пульса. Выполнять общую физическую подготовку.		

		Спортивные игры				
25-26	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Игра мини-футбол	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающихся упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	2	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации		
27-28	Значение медицинского осмотра. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Значение медицинского осмотра. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры	2	Понимать значение медицинского осмотра. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
29-30	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	2	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.		
31-32	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подвижные игры	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.		
33-34	Имитационные упражнения. Значение и способы	Значение и способы закаливания. Общая физическая подготовка. Комплексы	2	Выполнять имитационные упражнения. Понимать и знать		

	закаливания.	общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Специальная подготовка. Имитационные упражнения.		значение и способы закаливания		
35-36	Специальные подготовительные упражнения при передвижении попеременным двухшажным ходом. Игра мини-футбол	Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Выполнять специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом		
37-38	Специальные подготовительные упражнения, при передвижении попеременным двухшажным ходом. Игры на лыжах	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу	2	Выполнять специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом		

		рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.			
39-40	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. СФП	Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Знать краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Выполнять комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	
41-42	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма человека. СФП	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма человека. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Знать краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	
43-44	Основные классические способы передвижения на равнине. ОФП	Раскрыть основные классические способы передвижения на равнине. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые	2	Выполнять ходьбу преимущественной направленности увеличение на аэробные производительность	

		упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.		и организма и развитие волевых качеств.		
45-46	Основные классические способы передвижения на пологих подъемах и спусках. ОФП	Раскрыть основные классические способы передвижения на пологих подъемах и спусках. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры.	2	Выполнять ходьбу преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности и организма и развитие волевых качеств.		
47-48	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижения классическими ходами.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Специальная подготовка. Имитационные упражнения.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Уметь выполнять передвижения классическими ходами.		
49-50	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Транспортировка лыжного инвентаря. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего	Транспортировка лыжного инвентаря. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.	2	Соблюдать технику безопасности. Выполнять транспортировку лыжного инвентаря. Выполнять специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.		

	шага.					
51-52	Правила ухода за лыжами и их хранение. Изучение техники и тактики лыжных ходов.	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Упражнения для развития силы, выносливости. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	2	Выполнять правила ухода за лыжами и их хранение. Изучать технику и тактику лыжных ходов		
53-54	Техника и тактика лыжных ходов. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Выполнять технику спуска		
55-56	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска. Поворот на месте и в движении.	Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска. Обучение поворотам на месте и в движении.	2	Выполнять основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Технику спуска. Поворотов на месте и в движении.		
57-58	Специальные подготовительные упражнения при передвижении попеременным двухшажным ходом.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению. Классические ходы. Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	2	Выполнять специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.		

59-60	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг.	2	Знать краткую характеристику техники лыжных ходов. Выполнять основные классические способы передвижения.		
61-62	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению. Классические ходы. Обучение поворотам на месте и в движении.	2	Выполнять передвижение на лыжах по равнинной местности. Уметь играть и выполнять игровые задания с элементами техники лыжных ходов.		
63-64	Поворот на месте и в движении. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе. Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	2	Выполнять поворот на месте и в движении. Уметь играть и выполнять игровые задания с элементами техники лыжных ходов.		
65-66	Повороты в движении. Торможение. Классические ходы.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам в движении. Передвижение на лыжах по равнинной местности классическим ходом. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	2	Выполнять повороты в движении. Торможение. Выполнять передвижение классическим ходом.		
67-68	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Передвижение на лыжах по равнинной	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.	2	Выполнять стойки, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Выполнять передвижение на лыжах по равнинной местности.		



	местности.				
69-70	Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Подвижные игры на лыжах.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах	2	Выполнять стойки, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Уметь играть и выполнять игровые задания с элементами техники лыжных ходов	
71-72	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Коньковый ход.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Выполнять коньковый ход.	
73-74	Техника лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	2	Выполнять технику лыжных ходов. Выполнять основные классические способы передвижения.	
75-76	Классические ходы. Коньковый ход. Подвижные игры на лыжах	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные и спортивные	2	Выполнять классические ходы. Выполнять коньковый ход. Уметь играть в подвижные и спортивные игры	

		игры				
77-78	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам.	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	2	Знать правила поведения на соревнованиях. Знать задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км		
79-80	Классические ходы. Техника конькового хода.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка.	2	Выполнять классические ходы. Выполнять технику конькового хода.		
81-82	Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка Спортивные игры	2	Выполнять спуск, поворот, подъем, торможение. Уметь играть в спортивные игры		
83-84	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Специально физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты	2	Выполнять передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.		
85-86	Соревнования по лыжным гонкам Разбор и анализ прошедших соревнований.	Инструкторская и судейская практика Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 Разбор и анализ прошедших соревнований.	2	Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования		
87-	Техника и тактика	Изучение техники и	2	Выполнять технику		

88	лыжных ходов. Игровые задания.	тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход. Игровые задания. Спортивные игры		и тактику лыжных гонок. Уметь выполнять игровые действия		
89-90	Спуск, поворот, подъем, торможение. Упражнения для силы, гибкости координации.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода Упражнения для силы, гибкости координации.	2	Выполнять спуск, поворот, подъем, торможение. Выполнять упражнения для силы, гибкости координации.		
91-92	Техника и тактика лыжных ходов. Коньковый ход.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.	2	Выполнять упражнения специально физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.		
93-94	Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 км.	2	Знать мази и уметь выполнять смазку лыж Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км.		
95-96	Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход.	Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Упражнения для силы, гибкости координации.	2	Выполнять спуск, поворот, подъем, торможение. Выполнять коньковый ход.		
97-98	Техники и тактики лыжных ходов. Коньковый ход.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять коньковый ход.		
99-100	Техника и тактика лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения для силы, гибкости координации. Уметь играть в спортивные игры		
101-102	Классические ходы. Спуск, поворот, подъем,	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы.	2	Выполнять классические ходы. Спуск, поворот,		

	торможение.	Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.		подъем, торможение.		
103 - 104	Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.	2	Выполнять классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.		
105 - 106	Соревнования по лыжным гонкам Разбор и анализ прошедших соревнований	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж Соревнования по лыжным гонкам 2,3,5 км Разбор и анализ прошедших соревнований	2	Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования		
107 - 108	Техника и тактика лыжных ходов. Классические ходы. Эстафеты и игровые задания.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять классические ходы. Выполнять эстафеты и игровые задания		
109 - 110	СФП. Техника и тактика лыжных ходов.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять технику и тактику лыжных ходов.		
111 - 112	Мази и смазка лыж. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости.	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры	2	Знать мази и выполнять смазку лыж. Выполнять упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости.		
113 - 114	Значение и способы закаливания. СФП	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	2	Знать и понимать значение и способы закаливания. Выполнять упражнения специальной физической подготовкой		

115 - 116	Значение и способы закаливания. СФП	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	2	Знать и понимать значение и способы закаливания. Выполнять упражнения специальной физической подготовкой		
117 - 118	Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	2	Выполнять упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Выполнять игровые действия в спортивных играх.		
119 - 120	СФП. Спортивные игры	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры и подвижные игры.	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовкой. Выполнять игровые действия в спортивных и подвижных играх		
121 - 122	Гигиена спортсмена и врачебный контроль. СФП	Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	2	Знать и соблюдать гигиену спортсмена и врачебный контроль. Выполнять упражнения специальной физической подготовкой		
123 - 124	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	2	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.		
125 - 126	ОФП. Циклические упражнения, направленные на	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие	2	Выполнять упражнения общей физической подготовки.		

	развитие выносливости.	выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
127 - 128	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх		
129 - 130	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх		
131 - 132	Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	2	Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.		
133 - 134	Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные	2	Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения,		

	скоростно-силовых способностей и быстроты.	упражнения на согласованную работу рук.		направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.		
135 - 136	Комплексы общеразвивающихся упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	2	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Выполнять игровые действия в спортивных играх		
137 - 138	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные игры	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх		
139 - 140	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка	2	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
141 - 142	Кроссовая подготовка 2 км Спортивные игры.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Кроссовая подготовка. 2 км Спортивные игры.	2	Преодолевать бег на 2 км. Выполнять игровые действия в спортивных играх		
143 - 144	Комплексы общеразвивающихся упражнений, направленные на	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих	2	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений,		

	развитие силовой выносливости, гибкости, координации.	упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.		направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.		
<b>Итого:</b>		<b>144 ч</b>				

### Методическое обеспечение программы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

*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 них 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.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации.* При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

*Метод слова.* При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко

охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

*Метод упражнения* (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод целостного упражнения* наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

*Метод расчлененного упражнения* чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, 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 во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах.

# Материально-техническое оснащение секционных занятий

## по лыжным гонкам

К- комплект

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение.	1
1.3	Рабочая программа	1
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы	
2.2	Бутин И.М. Лыжный спорт Образования, - М.: Изд-во Владос-Пресс, 2003.,	1
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	
<b>4</b>	<b>Оборудование и инвентарь</b>	
4.1	Скакалки	К
4.2	Мячи: набивные весом 1,5 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.3	Комплекты лыжного инвентаря	К

### Учебно-методический комплекс

#### Упражнения, имитирующие попеременные лыжные ходы:

- положение посадки: и.п. – ноги параллельно на ширину одной ступни, согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены;
- передвижение прыжками на полусогнутых ногах вперед, назад;
- маховые движения руками в положении посадки;

- маховые движения руками с амортизатором (резиной) в положении посадки;
- имитация попеременного двухшажного хода на месте;
- бег короткими шагами с попеременным отталкиванием палками;
- ходьба «полушагом» при большом наклоне туловища;
- ходьба «полушагом» при большом наклоне туловища, хватом палок за середину;
- передвижение на лыжах без движений ногами;
- скольжение на одной лыже с отталкиванием другой;
- бег 50-60м с ускорением под уклон с увеличением частоты шагов;
- имитация попеременного четырехшажного хода без палок;
- имитация попеременного четырехшажного хода с палками;

#### Упражнения, имитирующие одновременные ходы:

- положение двухопорного скольжения из и.п. – стоя с наклоном туловища вперед параллельно земле, ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, голова приподнята, слегка согнутые руки отведены назад, ладони внутрь;
- двухопорное скольжение с выпрямлением туловища, прямые руки вынести вперед;
- двухопорное скольжение, имитация одновременного бесшажного хода с продвижением вперед (небольшим прыжком на обеих ногах);
- двухопорное скольжение, имитация одновременного одношажного хода с продвижением вперед (небольшим прыжком);
- двухопорное скольжение, имитация одновременного двухшажного хода с продвижением вперед;
- и.п. - двухопорное скольжение, стоя перед опорой. С падением вперед упереться в опору согнутыми руками, толчком рук вернуться в и.п.;
- имитация одновременного бесшажного хода с амортизатором, стоя лицом к опоре;
- имитация одновременного бесшажного хода с амортизатором, стоя спиной к опоре;

- имитация одновременного одношажного хода с амортизатором, стоя лицом к опоре;
- имитация попеременного двухшажного хода с переходом на одновременный одношажный ход.

#### Упражнения на расслабление:

- ходьба с наклоном туловища вперед, расслабленно;
- повороты туловища вправо, влево движениями расслабленных рук;
- из и.п. – о.с.; выпад с расслабленным наклоном туловища вперед;
- встряхивание ног из положения лежа на спине.

#### Игровые упражнения (командой 5-7 человек):

- «ходьба с выпадами» - по команде играющие должны двигаться до поворота и обратно выпадами;
- «ходьба в приседе» - по команде играющие должны двигаться до поворота и обратно в приседе;
- «прыжки на одной ноге» - по команде играющие должны двигаться прыжками на двух в приседе ;
- «тачка» - по команде играющие должны двигаться вперед на руках, переставляя их поочередно и/ или одновременно ими отталкиваясь;
- «сороконожки» - по команде играющие должны двигаться вперед на руках, переставляя их поочередно, ноги на плечах партнера, последний берет ноги в руки;
- «борьба за мяч» - по команде каждый старается вырвать мяч у партнера;
- «борьба за палку» - по команде каждый старается вырвать или прокрутить палку в руках противника;
- «борьба с шестом» - играющие, нажимая на шест, стараются вытолкнуть или вывести партнера из круга;
- «кто дотянется первым» - задача игрока перетянуть партнера в противоположную сторону и самому дотянуться до палки;
- «кто быстрее достанет пол» - задача игроков, преодолев сопротивление партнера достать палкой до пола с одновременным наклоном в сторону ;

- «перетянуть ногой» - из и.п. – лежа на спине, перетянуть партнера ногами к себе;
- «кто быстрее вытолкнет» - играющие, преодолевая сопротивление партнера, стараются вытолкнуть его из коридора;
- «буксир» - задача игроков, пробежать по снегу, буксируя за собой других.

#### Игры:

- «Быстрый лыжник»,
- «Салки на марше»,
- «Попади в ворота»,
- «Кто быстрее взойдет на гору»,
- «Кто быстрее»,
- «Круговая лапта»,
- «Охотники и утки»
- «Ручей»,
- «Кросс по кругу»,
- «Бег с выбыванием»,
- «По горной тропинке»,
- «Перегонки лыжников»,
- «А ну-ка перепрыгни»,
- «Найди флажок»

#### Эстафеты:

- «Встречная эстафета»;
- «С палками и без палок»;
- «У кого сильнее руки»;
- «С горки на горку»;

## **Техническая подготовка**

### **Классические лыжные ходы**

Попеременный двухшажный

Одновременный бесшажный

Одновременный одношажный

Одновременный двухшажный ход (скоростной вариант).

Попеременный четырехшажный ход.

Комбинированные ходы (переход с попеременного хода на одновременный, с одновременного хода на попеременный).

### **Коньковые лыжные ходы**

Попеременный двухшажный коньковый ход.

Одновременный одношажный коньковый ход.

### **Подъемы и спуски**

Подъемы «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, бегом.

Спуски в высокой и основной стойке с пологих и крутых склонов.

Торможение «плугом», «упором».

Повороты переступанием на месте, в движении, махом на месте, «упором», «плугом», на параллельных лыжах.

Преодоление бугров и впадин, уступа и выступа.

## **Тактическая подготовка**

В спортивных соревнованиях тактика имеет огромное значение. В соревнованиях по лыжным гонкам спортсменам, помимо целого ряда факторов (характера местности, погоды, условий скольжения), приходится принимать во внимание также силу противников, их технические действия, порядок старта, условия подготовки к нему и т.д. Тщательный анализ всех этих факторов и знание методов и приемов борьбы с противниками и составляют основу тактики.



## ***1. Составление плана соревнований.***

Каждый спортсмен должен иметь свой план выступления, в котором рекомендуется определить следующие вопросы:

### **1. Задача выступления:**

- попасть в число лучших участников;
- выполнить разрядный норматив;
- выиграть у определенного спортсмена.

### **2. Распределение сил.**

### **3. Методы и приемы борьбы с противником.**

### **4. Характер разминки.**

## ***2. Распределение сил по дистанции.***

Для лыжников 9-12-летнего возраста характерна тактика на лучший результат.

## ***3. Приемы борьбы с противниками.***

1 группа – приемы тактической борьбы при парном и общем старте:

- опередить противника, чтобы вырваться вперед или попасть в головную группу;
- пропустить часть участников вперед;

2 группа – приемы тактической борьбы в случае нахождения противника впереди:

- догнать противника (пропустить вперед) и идти за ним, не отпуская;
- следуя за противником, необходимо изучать его силы, скорость, преимущества и его недостатки;
- если противник слабый, необходимо его обогнать;
- «поджимание» противника, чтобы нарушить темп и ритм движений;

3 группа - приемы тактической борьбы в случае нахождения противника сзади:

- отрыв от противника;
- умело использовать местность, особенно спуски;
- бросок на финише.

## ***4. Выбор способов передвижения (сочетания различных ходов).***

## Контрольные нормативы

Для определения уровня тренированности занимающихся педагогу необходимо проводить специальные наблюдения, чтобы выявить влияние физических упражнений на организм и рост функциональных возможностей. Важнейшими показателями, характеризующими состояние тренированности, являются повышение приспособляемости организма к физическим напряжениям и тесно связанное с этим развитие основных физических качеств. Наряду с правильной техникой и обоснованной тактикой эти показатели в основном обеспечивают повышение спортивных результатов учащихся.

Каждому педагогу важно знать такие методы исследования, которые в наибольшей мере способствуют определению и оценке основных двигательных качеств и уровня тренированности школьников. Самыми распространенными средствами проверки общей физической подготовленности являются упражнения на скорость, скоростную выносливость, общую выносливость и упражнения силового характера.

Для оценки успешности обучения подобраны и разработаны учебные контрольные нормативы с учетом возрастных особенностей занимающихся для каждого года обучения. Для объективного оценивания учащихся в разные периоды занятий (осенью, зимой и весной) контрольные нормативы представлены в виде двух частей: ОФП и СФП.

В основу тестирования общей физической подготовки легли следующие тестовые задания:

- бег 30м (с разбега 20м);
- многоскоки

и региональные тестовые задания, которые включают в себя:

- прыжок в длину с места;
- бег 6 минут.

В основу тестирования специальной физической подготовки были взяты следующие контрольные нормативы:

- сгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища за 30с.;
- бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м);
- бег на лыжах 2х500м с отдыхом 2 минуты (для подготовительной группы), 3х500м с отдыхом 2 минуты (для младшей детской группы), 4х500м с отдыхом 2 минуты (для старшей детской группы).

### **Прыжок в длину с места.**

*Основание.* Тест характеризует скоростно–силовую подготовленность. Его информативность и надежность примерно такие же, как у многих других тестов, характеризующих этот вид физической подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь.

*Техника измерения.* Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед – вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до 1 см. Каждому участнику предоставляется по две попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки .

### **Бег на 30м с разгона 20м.**

*Основание.* Тест характеризует быстроту и ловкость, предназначается для определения скоростных способностей. Быстрота выражается скоростью перемещения, а ловкость - умением ориентации в пространстве.

*Техника измерения.* Выполняется из положения высокого (или низкого) старта. Дистанция размечена флажками на стартовой линии, через 20м и на финише. В забеге принимают участие не более двух человек. По

команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение так, чтобы сильнейшая (толчковая) нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад. По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, руки занимают беговое положение: вперед выносятся рука, противоположная выставленной ноге и по команде «Марш!» бегут к линии финиша каждый по своей дорожке. В момент пересечения второго флажка каждым участником включаются секундомеры. Время определяется по секундомеру с точностью до 0,1с.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

*Основание.* Предназначается для определения абсолютной силы и силовой выносливости мышц рук. Тест прост в проведении, по надежности и информативности мало, чем отличается от других подобных тестов.

*Техника измерения.* Исходное положение - лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» выполняющий разгибает руки до положения упора на руках и носках (колени не касаются пола), затем сгибает руки и возвращается в исходное положение. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

*Основание.* Тест характеризует абсолютную силу и силовую выносливость мышц – сгибателей туловища. Тест прост в проведении, по надежности и информативности и мало чем отличается от других подобных тестов.

*Техника измерения.* Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени согнуты, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». По команде «Начинай!» включают секундомер. Участник (участница) поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. Определяется количество подъемов туловища за 30с. Засчитываются

только правильно выполненные попытки. Возможные ошибки: участник (участница) не касается локтями коленей или лопатками гимнастического мата.

### **Шестиминутный бег.**

*Основание.* Характеризует выносливость. Он позволяет определить индивидуально вид перемещения (ходьба, бег) и интенсивность.

*Техника измерения.* По сигналу группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования) начинает перемещение по заранее размеченному (по 50м) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 минут подается сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. Подсчитывается количество преодоленных метров [25, с.199-200].

### **Многоскоки (8 прыжков).**

*Основание.* Предназначается для определения скоростно-силовых способностей и силы ног, а также координационных способностей. Скоростные способности проявляются в быстроте выполнения, а сила ног – в дальности шага, высоте шага.

*Техника измерения.* Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см и длиной не менее 15м. Участник встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Первый прыжок выполняется с 2-х ног на одну, а последний 8-й – с одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки выполняются активными махами рук вперед – вверх и попеременными толчками обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до 1 см. Каждому участнику предоставляется 2 попытки.

### **Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20м), сек.**

*Основание.* Тест характеризует быстроту и ловкость, предназначается для определения скоростных способностей. Быстрота выражается скоростью перемещения, а ловкость - умением ориентации в пространстве.

*Техника измерения.* Выполняется из положения высокого старта на лыжне. Дистанция размечена флажками на стартовой линии, через 20м и на финише. В забеге принимают участие не более двух человек. По команде «На старт!» участники подходят на лыжах к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» лыжники упираются палками и по команде «Марш!» бегут на лыжах к линии финиша каждый по своей лыжне. В момент пересечения второго флажка каждым участником включаются секундомеры. Время определяется по секундомеру с точностью до 0,1с.

### **Бег на лыжах 2х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.**

*Основание.* Характеризует скоростную выносливость. Он позволяет определить индивидуально вид перемещения (лыжный ход), умение восстанавливать возможности (силы) организма за короткий промежуток времени. Быстрота выражается в прохождении короткой дистанции (500м) в высоком темпе, выносливость характеризуется общим количеством пройденных метров и временем их прохождения.

*Техника измерения.* Выполняется из положения высокого старта на лыжне. Дистанция (круг) - 500м. По команде «На старт!» участники (парами) подходят на лыжах к линии старта и занимают исходное положение. Старт каждые 10-20 сек. По команде «Внимание!» лыжники упираются палками и по команде «Марш!» бегут на лыжах к линии финиша по лыжне. В момент пересечения линии финиша участник останавливается и отдыхает 2 минуты, по истечении которых снова стартует. Общее время определяется по секундомеру с точностью до 0,1с за минусом времени отдыха.

## Игры на лыжах

### ***Удержание равновесия***

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

### ***Общий старт***

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

### ***Переноска палок***

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к

флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

### ***Старт шеренгами***

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

### ***Быстрый лыжник***

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.



### ***Быстрая команда***

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

### ***Кто меньше***

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

### ***С горы в ворота***

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

### ***Встречная эстафета с переноской палок***

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны

начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

### ***Правильно применяй ход***

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

### ***Командная гонка***

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 1993.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. 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.