

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Лахденпохская районная детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО
на тренерском совете
протокол
от «20» апреля 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МКУ ДО «ЛРДЮСШ»
/Е.В. Лысенко/
приказ № 37 от «28» апреля 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности

Уровень: разноуровневая
1 класс – стартовый уровень
2 – 3 классы – базовый уровень
4 – 5 классы – продвинутый этап
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 5 лет

Составители:
Марюхин Н.Г., тренер-преподаватель МКУ ДО «ЛРДЮСШ»
Кузнецова И.А., методист МКУ ДО «ЛРДЮСШ»

Республика Карелия
г. Лахденпохья
2020 год

I. Пояснительная записка

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

• Постановление Администрации Лахденпохского муниципального района от 04 февраля 2020 года № 66 «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Лахденпохском муниципальном районе».

Актуальность данной программы выражается доступностью для самого широкого круга занимающихся. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по виду спорта лыжные гонки.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться лыжами с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «лыжные гонки» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивной школе.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

- Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Отличительные особенности - программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Принципы, лежащие в основе программы:

- Принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

- Принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- Принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 7 до 17 лет.

Условия набора. К занятиям в группах данных этапов допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Могут заниматься обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие допуск врача.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Локальным актом образовательного учреждения с учетом рекомендаций СанПиН.

Стартовый этап	Базовый этап	Продвинутый этап
От 12 до 15 человек	От 10 до 12 человек	От 8 до 10 человек

Объем и сроки освоения программы.

Общее количество учебных часов за весь период обучения (43 учебные недели) – 1376 часов.

Программа рассчитана на пять лет обучения. Первый год обучения стартовый уровень – 172 часа. Второй и третий года обучения базовый уровень – 516 часов. Четвертый и пятый года обучения продвинутый уровень – 688 часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Количество часов и занятий в неделю по годам обучения:

Стартовый этап – 4 учебных часов два раза в неделю;

Базовый этап – 6 учебных часов три раза в неделю;

Продвинутый этап – 8 учебных часов четыре раза в неделю.

II. Цель и задачи программы

2.1. Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством формирования устойчивых умений и навыков по виду спорта «Лыжные гонки».

2.2. Задачи:

Личностные

- Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам;
- Развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование умений, направленных на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

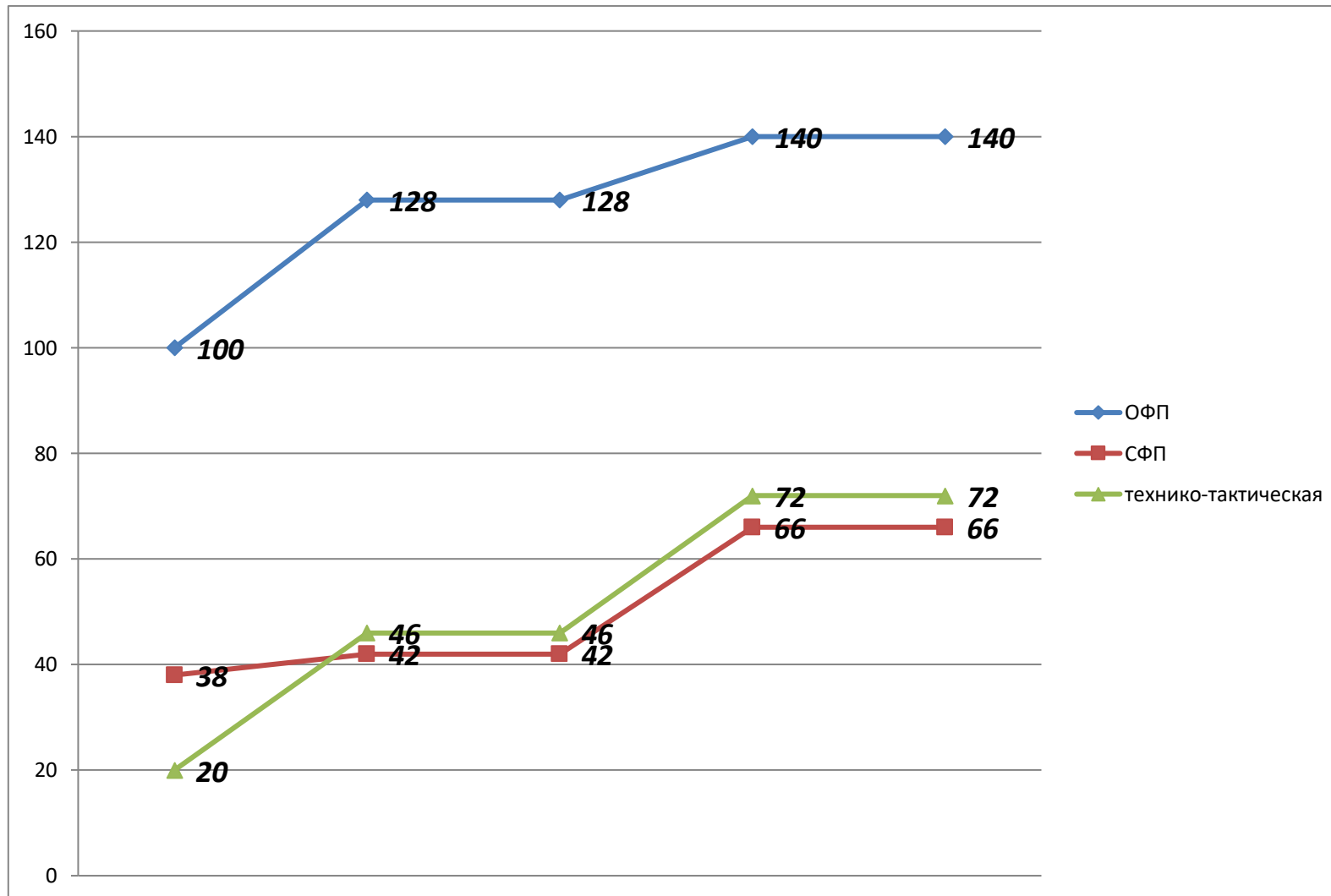
Предметные

- Углубление знаний по истории развития лыжных гонок, правилам соревнований;
- Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- Овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений.

III. Учебно – тематический план

Виды подготовки	Стартовый этап			Базовый этап						Продвинутый этап						Итого часов за 5 лет обучения
	1-ый год обуч.			2-ой год обуч.			3-ий год обуч.			4-ый год обуч.			5-ый год обуч.			
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
Теоретическая	6	-	6	8	-	8	8	-	8	10	-	10	10	-	10	42
Общая физическая (ОФП)	2	98	100	2	126	128	2	126	128	4	136	140	4	136	140	636
Специальная физическая (СФП)	2	36	38	2	40	42	2	40	42	4	62	66	4	62	66	254
Техническая	2	18	20	4	28	32	4	28	32	4	48	52	4	48	52	188
Тактическая	-	-	-	2	12	14	2	12	14	2	18	20	2	18	20	68
Медицинский осмотр	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	4	2	2	4	2	4	6	2	4	6	20
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	10	14	4	10	14	28
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях	2	4	6	4	24	28	4	24	28	6	28	34	6	28	34	130
Итого часов в год (43 уч.недели)	172			258			258			344			344			1376

Пиковые нагрузки по годам обучения



IV. Содержание учебно-тематического плана

1-ый год обучения.

Теоретическая подготовка – 6 часа

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Общая физическая подготовка – 100 часов (теория – 2 часа, практика – 98 часов)

1. Быстрота. Бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора); бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи и гимнастические палки); бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 м.; подвижные игры – «День и ночь», «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки».

2. Силовые способности. Комплексы общеразвивающих упражнений силовой направленности с локальным воздействием на отдельные мышечные группы; лазание по канату (в два и три приема); подтягивание туловища из виса на руках (девочки из виса лежа); приседания с отягощением; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево (поочередно на правой и левой); прыжки на месте (одновременные, поочередные с одноименным и разноименным движением рук); многоскоки; преодоление препятствий с опорой на правую руку и левую ногу и наоборот.

3. Выносливость. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000 метров; равномерный бег в режиме большой интенсивности в сочетании с ходьбой (мальчики до 800 м, девочки до 500 м), повторное пробегание дистанции в режиме субмаксимальной мощности (мальчики 100 м, девочки 60 м). Подвижные игры – «Ручей», «Кросс по кругу», «Бег с выбыванием». Передвижение на лыжах по учебной дистанции.

4. Ловкость. Челночный бег; акробатические упражнения: кувырок вперед с переходом на быстрый бег; ходьба и бег по рейке гимнастической скамьи; разноименное движение рук и ног, наклоны туловища, стоя на рейке гимнастической скамьи; быстрые передвижения лицом и спиной вперед.

5. Гибкость. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений на растягивание (в висах).

Специальная физическая подготовка – 38 часов (теория – 2 часа, практика – 36 часов)

1. Быстрота. Старты с ускорением из различных положений; бег на месте с максимальной частотой движения; бег с максимальной скоростью на дистанцию 15-20 метров; эстафеты типа «Гонка преследования».

2. Силовые способности. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительными отягощениями на различные группы мышц; прыжки с продвижением вперед, через препятствия; спрыгивание; напрыгивания; многоскоки; сгибание и разгибание рук в упоре, сгибание туловища из положения лежа на спине. Передвижение на лыжах за счет работы рук.

3. Выносливость. Равномерный бег; кроссовый бег; эстафеты с протяженностью этапов до 60 м; передвижение на лыжах с равномерной скоростью передвижения; повторное прохождение дистанций до 60 м с максимальной скоростью.

4. Ловкость. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты из разных исходных положений; мини-спортивные и подвижные игры); упражнения на лыжах (повороты на месте прыжком с опорой на палки; комбинированные эстафеты на лыжах).

5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Техническая подготовка – 20 часа (теория – 2 часа, практика – 18 часов)

1. Имитационные упражнения – переходы с одного лыжного хода на другой; одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.

2. Передвижения на лыжах – одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; переходы с переменного двухшажного хода на одновременные (двухшажный и одношажный) ходы; повороты на параллельных лыжах плугом.

3. Прохождение дистанции – с равномерной постоянной скоростью попеременным двухшажным ходом 1 км; одновременным двухшажным 400 м; одновременным одношажным 200 м.

Медицинский осмотр (2 часа) проводится дважды в начале и конце учебного года.

Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 6 часов (теория - 2 часа, практика - 4 часа).

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный спорт, его возникновение и развитие. Выдающиеся достижения российских лыжников.
2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности).
4. Участие в соревнованиях по ОФП
5. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

2-ой год обучения.

Теоретическая подготовка – 8 часа.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях лыжными гонками. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранения.

Общая физическая подготовка – 128 часа (теория – 2 часа, практика – 126 часов)

1. Быстрота. Повторный бег с максимальной скоростью (10-15 м); метание малых мячей по движущейся мишени (по катящемуся футбольному мячу, по раскачивающемуся обручу, повешенному на разной высоте); ускорение из разных исходных положений.

2. Силовые способности. Комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (массой собственного тела, набивными мячами, гантелями); повторный бег вверх по отлогому склону; лазание по канату (в два и три приема); передвижение на руках из положения лежа на животе с помощью партнера; передвижения в висе на высокой перекладине; опорные прыжки; многоскоки; прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, ногой; прыжки по разметкам с изменением расстояния между разметками; подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек».

3. Выносливость. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1 км; повторный бег на дистанцию 200-400 м; прыжки со скакалкой с продвижением вперед (1 – 3 мин.); передвижение на лыжах по учебной дистанции.

4. Ловкость. Бег с доставанием и подниманием предметов, лежащих на возвышенной опоре и на земле; акробатические упражнения; полосы препятствий, включающие в себя упражнения с различной биомеханической структурой и направлением движения; челночный бег; метание малых мячей на точность и дальность (правой и левой руками); подвижные игры: «Охотники и утки», «Метко в цель», «Состязание пингвинов»; эстафеты.

5. Гибкость. Комплексы общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка – 42 часа (теория – 2 часа, практика – 40 часов)

1. Быстрота. 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.

2. Силовые способности. Комплексы развивающих упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; бег, прыжки с дополнительным отягощением; эстафеты типа «Переноски грузов».

3. Выносливость. Повторное пробегание дистанции 100 – 150 м с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег на дистанцию для мал. до 300 м и дев. до 200 м с чередованием скорости передвижения; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; повторный бег «змейкой» в режиме большой интенсивности (мал. до 350 м, дев. до 200 м); игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4. Ловкость. Преодоление полосы препятствий с изменяющимися направлениями движений, режимами работы и биомеханической структурой двигательных действий; комплексы упражнений на ограниченной опоре (упражнения с изменением центра тяжести по отношению к опоре; с разной амплитудой движений и скоростью выполнения); упражнения на

дифференцировку мышечных усилий, перераспределение массы тела на различные звенья тела; мини-спортивные и подвижные игры.

5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Техико – тактическая подготовка – 46 часов (теория – 6 часов, практика – 40 часов)

1. Имитационные упражнения: попеременный четырехшажный ход; коньковый ход; переходы с одновременных ходов на попеременные.

2. Передвижение на лыжах: попеременный четырехшажный ход; коньковый ход; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на лыжах (перешагивание, перепрыгивание, перелезание); переходы с одновременных ходов на попеременные.

3. Прохождение дистанций: с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности до 1,5 км, в режиме большой интенсивности до 800 м; одновременным двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности от 600 до 800 м; одновременным одношажным ходом от 300 до 400 м.

Медицинский осмотр (2 часа) проводится дважды в начале и конце учебного года.

Восстановительные мероприятия – 4 часа (теория – 2 часа, практика – 2 часа)

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

2. Специальное психологическое воздействие – аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

3. Гигиенические средства. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 28 часов (теория - 4 часа, практика - 24 часа).

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Правила обращения, ухода и хранения лыжного инвентаря. Умение выбрать индивидуального лыжного снаряжения.

2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, ловкость).

4. Участие в соревнованиях по ОФП.

5. Участие в 6-8 соревнованиях по лыжным гонкам.

3-ий год обучения.

Теоретическая подготовка – 8 часов

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях лыжными гонками. Вопросы по воспитанию нравственных и волевых качеств спортсмена. Сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм человека; необходимость разминки в занятиях спортом; личная гигиена спортсмена.

Общая физическая подготовка – 128 часов (теория – 2 часа, практика – 126 часов)

1. Быстрота. Бег с максимальной частотой шагов по разметкам (мал. 15-20 м, дев. 10-15 м); стартовые ускорения (с высокого и низкого старта).

2. Силовые способности. Комплексы атлетической гимнастики; комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»; сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре стоя на гимнастической стенке сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу, упор сзади, попеременные движения ногами в горизонтальной и вертикальной плоскости; из положения лежа на животе многократное

прогибание туловища; опорные прыжки и разнообразные прыжковые упражнения; гимнастические упражнения на спортивных снарядах.

3. Выносливость. Равномерный бег до 2 км; кроссовый бег до 3 км, передвижение на лыжах по учебной дистанции.

Специальная физическая подготовка – 42 часов (теория – 2 часа, практика – 40 часа)

1. Скоростно - силовые способности. Комплексы атлетической гимнастики» упражнения на гимнастических снарядах; выполнение имитационных упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы, кросс по пересеченной местности. Передвижение на лыжах вверх по отлогому склону; скоростной подъем скользящим шагом, лесенкой, елочкой.

3. Выносливость. Бег с переменной скоростью на дистанции от 2,5 до 3 км; кросс по пересеченной местности ; ритмическая гимнастика. Повторное прохождение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности до 800 м с уменьшающимися интервалом отдыха; равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов.

4. Ловкость. Полосы препятствий с изменяющимся направлением движений и структурой двигательных действий, переноской тяжести на ограниченной опоре, мини-спортивные игры. Передвижения и спуски на лыжах с подниманием предметов, с удержанием относительно тяжелых предметов в руках, с поочередным переносом массы тела на правую и левую ногу.

5. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Технико – тактическая подготовка – 46 часов (теория – 6 часов, практика – 40 часов)

1. Имитационные упражнения: выполнение изученных лыжных ходов на различном грунте и рельефе местности; с дополнительными отягощениями на различные мышечные группы.

2. Передвижение на лыжах: преодоление препятствий и снежных трамплинов; совершенствование разученных ходов на тренировочной дистанции; повороты плугом и упором; торможения упором на отлогих склонах относительно большой протяженности.

3. Прохождение дистанций: попеременным двухшажным ходом с чередованием скорости равномерного передвижения в режиме умеренной и большой интенсивности от 1 до 1,5 км; с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности чередования лыжных ходов на дистанции от 800 м до 1км; с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности передвижения коньковым ходом от 400 до 600 м.

Медицинский осмотр (2 часа) проводится дважды в начале и конце учебного года.

Восстановительные мероприятия – 4 часа (теория – 2 часа, практика – 2 часа)

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

2. Специальное психологическое воздействие – аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

3. Гигиенические средства. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 28 часов (теория - 4 часа, практика - 24 часа).

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Сведений о строении и функциях организма человека; знание влияния физических упражнений на организм человека; правильная разминки в занятиях спортом; знаний основ личной гигиены спортсмена.

2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, ловкость).

4. Участие в соревнованиях по ОФП.

5. Участие в 8-10 соревнованиях по лыжным гонкам разного уровня.

4-ый год обучения.

Теоретическая подготовка – 10 часов

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях лыжными гонками. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима с учетом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Общая физическая подготовка – 140 часов (теория – 4 часа, практика – 136 часов)

1. Быстрота. Повторный бег с максимальной скоростью на 30 – 60 м с отягощением, повторный бег с максимальной скоростью от 60 до 100 м.

2. Силовые способности. Элементы атлетической гимнастики направленного воздействия на отдельные мышечные группы; разнообразные прыжки, включая прыжки с отягощением; бег с отягощением, чередующийся с многоскоками от 100 до 200 м; акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в повторном режиме с максимально возможной скоростью; лазание по канату на скорость.

Выносливость. Равномерный бег от 2 до 3 км; кроссовый бег от 3 до 5 км; бег с чередующейся интенсивностью в зонах максимальной и большой мощности от 800 м до 1,5 км; передвижение на лыжах по учебной дистанции.

Специальная физическая подготовка – 66 часов (теория – 4 часа, практика – 62 часа)

1. Ловкость. Упражнения на лыжах – повороты в движении, спуски по неровному склону; спуски парами, взявшись за руки; спуски по размеченной трассе.

2. Скоростно-силовые способности. Прыжки с отягощением; опорные прыжки; локальное воздействие на мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей; передвижение в виси на руках; подтягивание из виси; лазание по канату; повторный бег вверх по наклонной плоскости, по отлогому склону с отягощением; преодоление нескольких препятствий прыжком с опорой на руку, с опорой на толчковую ногу.

3. Выносливость. Повторный бег на дистанцию 60 – 80 м с ум.интервалом отдыха; попеременный бег на дистанцию от 1,5 до 2 км; кроссовый бег по слабо пересеченной местности до 10 – 15 мин. Передвижение на лыжах с максимальной интенсивностью на дистанцию 200 – 250 м; повторное прохождение дистанций 1 – 1,2 км в режиме субмаксимальной и большой интенсивности; прохождение тренировочных дистанций от 5 до 6 км.

4. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Технико – тактическая подготовка – 72 часов (теория – 6 часов, практика – 66 часов)

1. Имитационные упражнения: имитация освоенных передвижений на лыжах по пересеченной местности; с дополнительными отягощениями.

2. Передвижение на лыжах: переходы из поворотов в торможение и из торможения в повороты изученными способами; совершенствование техники изученных способов передвижения в различных условиях пересеченной местности, тренировочной и соревновательной дистанциях.

3. Прохождение дистанций: способы передвижения классическим стилем, способы торможения (упором, плугом, боковым соскальзыванием), способы подъема (попеременными ходами, елочкой, полуюлочкой, лесенкой), стойки при спусках (основная, передняя, задняя), способы поворотов (переступанием, рулением, махом).

Медицинский осмотр (2 часа) проводится дважды в начале и конце учебного года.

Восстановительные мероприятия – 6 часов (теория – 2 часа, практика – 4 часа)

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

2. Специальное психологическое воздействие – аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
3. Гигиенические средства. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Инструкторская и судейская практика – 14 часов (теория – 4 часа, практика – 10 часов)

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
4. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении лыжных соревнований. Знать права и обязанности участников соревнований.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером.

Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 34 часа (теория - 6 часов, практика - 26 часов).

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Знать способы закалывания. Уметь составить график режима с учетом тренировочных занятий. Составлять и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие отдельных физических способностей. Умение определить показания пульса.
2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, ловкость).
4. Участие в соревнованиях по ОФП.
5. Участие в 10-12 соревнованиях по лыжным гонкам разного уровня.
6. Проверка знаний по инструкторской и судейской практике. Знание обязанностей и права участников соревнований, общих обязанностей судей (главного и его заместителей, судей на старте и финише), секретаря, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

5-ый год обучения.

Теоретическая подготовка – 10 часов

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях лыжными гонками. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам

Общая физическая подготовка – 140 часов (теория – 4 часа, практика – 136 часов)

- 1. Быстрота.** Эстафеты на короткие дистанции; бег с ускорением по сигналу (на определенные дифференцированные команды учителя, на действия учителя и партнера).
- 2. Силовые способности.** Комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы; комплексы атлетической гимнастики с направленным воздействием на мышцы туловища и конечностей типа индивидуальной «подкачки»; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями, разнообразные беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

Выносливость. Равномерный бег от 3,5 до 5 км; кроссовый бег от 3,5 до 5 км; бег с чередованием скорости передвижения от 1,5 до 2 км, передвижение на лыжах по учебной дистанции.

Специальная физическая подготовка – 66 часов (теория – 4 часа, практика – 62 часа)

1. Ловкость. Полосы препятствий с изменяющимися направлениями движений и структурой двигательных действий; упражнения на гимнастических снарядах; комплексы упражнений на ограниченной площади опоры; спортивные игры.

2. Скоростно-силовые способности. Комплексы атлетической гимнастики; упражнения на гимнастических снарядах с дополнительными отягощениями; аэробика.

3. Выносливость. Повторное выполнение беговых нагрузок с дополнительным отягощением на дистанцию от 60 до 100 м; равномерный бег от 15 до 20 мин.; кроссовый бег от 3 до 5 км; передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности от 3 до 5 км; равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 5 км.

4. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).

Технико – тактическая подготовка – 72 часов (теория – 6 часов, практика – 66 часов)

1. Имитационные упражнения: совершенствование разученных передвижений на лыжах.

2. Передвижение на лыжах: совершенствование техники передвижения на лыжах на усложненных соревновательных дистанциях (с преимущественными подъемами и спусками).

3. Прохождение дистанций: передвижение на лыжах с попеременным переходом с одного лыжного хода на другой; с варьированием скорости передвижения в зависимости от рельефа и условий скольжения от 3 до 5 км.

Медицинский осмотр (2 часа) проводится дважды в начале и конце учебного года.

Восстановительные мероприятия – 6 часов (теория – 2 часа, практика – 4 часа)

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

2. Специальное психологическое воздействие – аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

3. Гигиенические средства. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Инструкторская и судейская практика – 14 часов (теория – 4 часа, практика – 10 часов)

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

6. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении лыжных соревнований. Знать права и обязанности участников соревнований.

2. Вести протокол соревнований.

3. Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером.

4. Провести судейство лыжных гонок (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на трассе и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи на трассе.

Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях – 34 часа (теория - 6 часов, практика - 26 часов).

1. Проверка знаний по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях. Проверка знаний по знанию техники лыжных ходов (передвижения по разной местности, спуски, подъемы), стойка лыжника, техника скольжения.

2. Выполнение нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени).
3. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, ловкость).
4. Участие в соревнованиях по ОФП.
5. Участие в 10-12 соревнованиях по лыжным гонкам разного уровня.
6. Проверка знаний по инструкторской и судейской практике. Умение разрабатывать индивидуальные содержания занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности, судить массовые соревнования по лыжным гонкам. Составления положения о соревнованиях.

V. Планируемые результаты

По результатам обучения данной программы, должны быть достигнуты следующие результаты:

Личностные умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
5. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
6. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
7. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Лыжные гонки» обучающиеся **будут знать:**

1. Историю возникновения и развития лыжного спорта;
2. Способы закаливания организма;
3. Основы и приемы развития физических качеств;
4. Способы подготовки инвентаря к занятиям;
5. Способы передвижений на лыжах;

Обучающиеся получают возможность **научиться:**

1. Составлять и выполнять комплексы различной гимнастики;
2. Проводить комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
3. Измерять пульс, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.

4. Готовить инвентарь к занятиям;
5. Регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
6. Проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

Демонстрировать в технической подготовке:

1. Технику попеременного двухшажного хода;
2. Технику одновременного одношажного хода;
3. Технику одновременного двухшажного хода;
4. Технику бесшажного хода;
5. Технику перехода с хода на ход;
6. Технику одновременного конькового хода;
7. Технику полуконькового хода;
8. Горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);

Демонстрировать в физической подготовке:

1. Прохождение дистанций 2 - 3 км в скоростном режиме;
2. Дистанции 3 - 5 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

VI. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	30 июня	43	86	172	Два раза в неделю
2 год	01 сентября	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю
3 год	01 сентября	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю
4 год	01 сентября	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю
5 год	01 сентября	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю

VII. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение процесса обучения (спортивный инвентарь, спортивная база): спортивный зал, лыжная трасса, две лыжные базы, трасса для лыжероллеров, комната для просмотра видео и фото.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	40
2.	Крепления лыжные	пар	40
3.	Палки для лыжных гонок	пар	40
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
5.	Термометр наружный	штук	1
6.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Лыжероллеры	пар	15
5.	Мат гимнастический	штук	6
6.	Мяч баскетбольный	штук	15
7.	Мяч волейбольный	штук	10
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	10
10.	Палка гимнастическая	штук	10
11.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скакалка гимнастическая	штук	12
14.	Скамейка гимнастическая	штук	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	4
16.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
17.	Эспандер лыжника	штук	6

Педагогические кадры:

- педагог, владеющий профессиональными качествами (специализации лыжные гонки):
- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

Информационное обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники лыжника;
- правила лыжных гонок;
- учебники по физической культуре;
- использование видео-фрагментов и интернет источников.

VIII. Формы аттестации

Способы проверки - контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях:

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Сдача контрольных упражнений и тестов по ОФП, СФП и ВФСК ГТО;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;
- Участие в районных, городских соревнованиях;
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования среди тренировочных групп;
- соревнования школьного, районного масштабов;
- участие в республиканских соревнованиях.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся, методы практического контроля – контроль результатов.

Оценочные материалы:

1. Теория проводится в формате тестирования или беседы.

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

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

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

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

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

Критерии оценки уровня подготовки:

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

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

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

Шкала оценки ОФП

возраст	уровень	Бег на 30 м (сек.)		Дев.: сгибание и разгибание рук в упоре лежа Юн.: подтягивание в висе		Прыжок в длину с места	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
7	Высокий	6.3	6.7	4	4	130	123
	Средний	6.4	6.8	3	3	116	110
	Низкий	6.5	7.2	1	2	103	98
8	Высокий	6.2	6.8	4	6	145	132
	Средний	6.3	7.0	3	5	131	118
	Низкий	6.4	7.1	1	4	118	105
9	Высокий	6.1	6.7	6	8	158	140
	Средний	6.2	6.8	4	7	144	126
	Низкий	6.3	7.0	2	5	131	113
10	Высокий	6.0	6.5	7	11	166	157

11	Средний	6.1	6.7	5	9	152	141
	Низкий	6.2	6.9	3	7	139	126
	Высокий	5.9	6.3	8	12	177	164
12	Средний	6.0	6.4	6	11	163	149
	Низкий	6.1	6.7	4	10	150	135
	Высокий	5.8	6.1	9	13	187	168
13	Средний	5.9	6.3	7	12	173	154
	Низкий	6.0	6.5	5	11	160	141
	Высокий	5.7	5.9	10	14	198	176
14	Средний	5.8	6.1	8	13	184	164
	Низкий	5.9	6.3	6	12	171	153
	Высокий	5.6	5.8	11	16	208	184
15	Средний	5.7	5.9	9	14	194	170
	Низкий	5.8	6.1	7	13	181	157
	Высокий	5.5	5.7	12	18	217	192
16	Средний	5.6	5.8	10	17	203	177
	Низкий	5.7	5.9	9	15	190	163
	Высокий	5.4	5.6	13	19	225	198
17	Средний	5.5	5.7	11	18	211	185
	Низкий	5.6	5.8	9	16	198	173
	Высокий	5.3	5.5	15	20	234	202
17	Средний	5.4	5.6	13	19	220	189
	Низкий	5.5	5.7	11	18	207	177

Шкала оценки СФП и ТТП

возраст	уровень	СФП				ТТП	
		Челночный бег 3*10 (сек.)		Равномерный бег 6 мин. (м)		Бег на лыжах по нормативам ВФСК ГТО согласно возрастной группы (ступени)	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
7	Высокий	8.9	9.0	1100	900	8.00	8.30
	Средний	9.0	9.1	900	800	9.00	9.30
	Низкий	9.1	9.2	700	650	10.15	11.00
8	Высокий	8.8	8.9	1150	950	8.00	8.30
	Средний	8.9	9.0	950	850	9.00	9.30
	Низкий	9.0	9.1	750	700	10.15	11.00
9	Высокий	8.7	8.8	1200	1000	6.45	7.30
	Средний	8.8	8.9	850	900	7.45	8.20
	Низкий	8.9	9.0	800	750	8.15	10.00
10	Высокий	8.6	8.7	1250	1050	6.45	7.30
	Средний	8.8	8.8	1050	950	7.45	8.20
	Низкий	9.1	9.0	850	800	8.15	10.00
11	Высокий	8.4	8.5	1300	1100	12.30	13.30
	Средний	8.6	8.7	1050	1000	13.50	14.40
	Низкий	8.8	8.9	900	850	14.10	15.00
12	Высокий	8.3	8.4	1350	1150	12.30	13.30
	Средний	8.4	8.6	1200	1050	13.50	14.40
	Низкий	8.5	8.8	1050	900	14.10	15.00
13	Высокий	8.2	8.3	1400	1200	16.30	19.30
	Средний	8.3	8.4	1250	1100	17.40	21.30
	Низкий	8.4	8.5	1100	950	18.50	22.30
14	Высокий	8.0	8.2	1450	1250	16.30	19.30
	Средний	8.1	8.3	1300	1150	17.40	21.30
	Низкий	8.2	8.4	1150	1000	18.50	22.30
15	Высокий	7.9	8.1	1500	1300	16.30	19.30
	Средний	8.0	8.2	1350	120	17.40	21.30
	Низкий	8.1	8.3	1200	110	18.50	22.30
16	Высокий	7.8	8.0	1550	135	24.00	17.00
	Средний	7.9	8.1	1400	125	26.10	19.00

	Низкий	8.0	8.2	1250	115	27.30	20.00
17	Высокий	7.7	7.9	1600	140	24.00	17.00
	Средний	7.8	8.0	1450	130	26.10	19.00
	Низкий	7.9	8.1	1300	125	27.30	20.00

IX. Методические и информационные материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения и воспитания:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).
- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).
- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

Вид подготовки	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы организации уч.занятия	Форма контроля
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, лыжным гонкам. Методические пособия по лыжным гонкам, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Контрольные испытания - опрос учащихся.
Физическая подготовка (ОФП и СФП)	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные испытания - тесты и контрольные упражнения, сдача норм ВФСК ГТО (выполнение нормативов).
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала,	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный	Выполнение нормативов, контр.упражнений, соревнования, открытые уроки для

	посещение соревнований.	методы.	родителей.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные испытания - игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях, открытые уроки для родителей.
Восстановительные мероприятия	Лекция, беседа, видео материал	Словесный метод, метод показа, индивидуальный подход.	Контрольные испытания - опрос учащихся.
Инструкторская и судейская практика	Лекция, беседа, видео материал, участие в соревнованиях в качестве инструктора или судьи	Индивидуальный. Участие в соревнованиях.	Контрольные испытания - опрос учащихся. Результаты участия в соревнованиях в качестве инструктора или судьи. Обсуждение результатов соревнований

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки, лыжный инвентарь.

Х. Список используемой литературы

Для учителя:

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.— 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.

6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
7. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 1995.
8. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 1995.
9. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 1997.
10. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультура и спорт, 1966.— 200 с.
11. Ионина А. В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям. «Теор. и практ. физич. культуры», 1975, вып. 3
12. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 1993.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. - 280с.
16. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2001.
17. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой - М: ФиС, 1982Г.

Для обучающихся:

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.