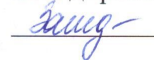


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ-
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР
ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята
на методическом совете
Протокол № 1
от 27 августа 2025 г.



И.о. директора МБУ ДО ДООЦ

 Л. Р. Загидуллина

Введена в действие

приказом № 41 от 27 августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:

педагог дополнительного образования

Гатиятов Рамиль Расипович

с. Тюлячи, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспосабливать свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с

играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении: 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже); 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений. В соответствии с подобным рассмотрением техники передвижения на лыжах многие учебные пособия и программы рекомендуют придерживаться определенной последовательности в обучении, а именно: вначале научить детей устойчивому равновесию, а затем приступить к обучению попеременному двухшажному ходу и, добившись прочного его усвоения, переходить к другому лыжному ходу.

Образовательная программа «Лыжные гонки» имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

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 видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному селу;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Структура и содержание курса «Начальная лыжная подготовка» задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы

физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Организационно-педагогические основы обучения.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Периодичность в неделю – 3 раза

Количество часов в неделю – 6 часа

Количество часов в год - 216

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

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

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

Ожидаемые результаты:

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- об истории развития спорта в РТ
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Способ проверки:

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

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании» и типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

Используемые формы и методы в процессе занятий

№	Наименование темы	Формы и методы	Формы контроля
Теоретическая часть			
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	Беседа, экскурсия	Опрос
2.	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	Лекция	Опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Лекция	Опрос

4.	Техника безопасности на занятиях лыжной секции.	Беседа, лекция,	Опрос
5.	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	Инструктирование, метод наглядности	Анкетирование
6.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Описание, ИКТ, объяснение, разбор, метод наглядности	Опрос
7.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	Объяснение	Тестирование
Практическая часть			
1.	Общая физическая подготовка.	Игровой, переменный, повторный, круговой метод	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка.	Игровой, переменный, повторный, круговой метод	Контрольные упражнения
3.	Изучение техники и тактики лыжных ходов.	Метод целостного выполнения упражнения, расчлененный, повторный	Контрольные упражнения
4.	Контрольные упражнения и соревнования.	Контрольный, соревновательный	Контрольные упражнения
5.	Инструкторская и судейская практика.	Инструктирование, разбор	Тестирование

Ожидаемый результат:

- 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.

Распределение часов на виды программного материала

№	Наименование темы	Количество часов
	Теоретическая часть	
1	Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1
2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России	2
3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	2

4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2
5	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	2
6	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	3
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2
8	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	3
9	Значение и способы закаливания.	2
10	Инструкторская и судейская практика.	4
11	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1
	ИТОГО	24
	Практическая часть	
1	Общая физическая подготовка.	82
2	Специальная физическая подготовка.	50
3	Техническая подготовка	52
4	Контрольные упражнения и соревнования.	8
	ИТОГО	192
	ВСЕГО	216

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия	Раздел	Тема занятия	Теория	Практика			
				СПФ	ОФП	Техническая подготовка	Контрольные нормативы	
1-2		Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.					
3-4		Теоретическая подготовка и Специальная физическая подготовка (СПФ)	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.					
5-6		Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Кроссовая подготовка.					
7-8		Специальная физическая подготовка. и общая физическая подготовка. (СПФ и ОФП)	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.					

9-10	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Кроссовая подготовка					
11-12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Футбол. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.					
13-14	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	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.					
15-16	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования кросс. анализ прошедших соревнований.					1
17	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	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					
18-19	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты Спортивные игры. Специальные упражнения на согласованную работу рук.					

20-21	Контрольные упражнения и Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика Контрольные упражнения... Спортивные игры.					1
22-23	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры					
24	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.					
25-26	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Значение медицинского осмотра. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры					
27-28	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Имитационные упражнения.					
29	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.					

30	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Значение и способы закаливания. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. имитационные упражнения.				
31-32	Теоретическая подготовка и специальная физическая подготовка (СФП)	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.				
33-34	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры.Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.				
35-36	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Техника безопасности на занятиях лыжными гонками.Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.				
37-38	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. . Комплексы специальных упражнений для развития силовой				

		(СФП)	выносливости мышц ног и плечевого пояса.					
39		Общая физическая подготовка (ОФП)	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.					
40		Общая физическая подготовка (ОФП)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой и скорости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.					
41-42		Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Имитационные упражнения.					
43-44		Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Транспортировка лыжного инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.					
45		Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.					
46		Теоретическая подготовка и	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации					

		Общая физическая подготовка (ОФП)	движений					
47		Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска. Обучение поворотам на месте и в движении.					
48		Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования общая физическая подготовка	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.					1
49-50		Теоретическая подготовка и специальная (СФП)	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг.					
51-52		Техническая подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. Изучение техники и тактики лыжных ходов.					
53-54		Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе. Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.					
55		Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам в. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.					
56		Теоретическая подготовка и	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные					

	техническая подготовка	классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.					
57-58	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	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.					
59-60	Общая физическая подготовка и техническая подготовка	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.					
61-62	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	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					
63-64	Теоретическая подготовка, техническая подготовка и общая физическая подготовка	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 игры					
65-66	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	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.					1

67-68	техническая подготовка и Специальная физическая подготовка.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка.					
69-70	техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка. Спортивные игры					
71	техническая подготовка и Специальная физическая подготовка.	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					
72	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5. Разбор анализ прошедших соревнований.					1
73-74	Общая физическая подготовка техническая подготовка и	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход. Групповые задания. Спортивные игры					
75-76	Общая физическая подготовка техническая	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Упражнения для силы, гибкости координации.					

	подготовка и								
77-78	техническая подготовка и Общая физическая подготовка					Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры			
79-80	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования					Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 км.	1		
81-82	техническая подготовка и Общая физическая подготовка					Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры			
83	техническая подготовка и Общая физическая подготовка					Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры.			
84	техническая подготовка и Общая физическая подготовка					Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры			
85-86	Теоретическая подготовка Техническая					Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход.			

	подготовка и СПФ								
87-88	Техническая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.							
89-90	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам 2,3,5 км. Разбор и анализ прошедших соревнований							1
91	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.							
92	Специально физическая подготовка.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры							
93	Общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры							
94	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.							1
95	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.							

96	Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка.	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.					
97	Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка.	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры и подвижные игры.					
98	Теоретическая подготовка и общая физическая подготовка	Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.					
99	Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.					
100	Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.					

101	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.					
102	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.					
103	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.					
104	Специальная физическая подготовка и Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.					
105	Общая физическая подготовка. и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.					
106	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика. Соревнования Кросс Разбор и анализ прошедших соревнований. Спортивная игра.					
107	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка					

109	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка.	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм человека. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.							
108	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.							
			Всего 216 часа		24	82	50	52	8

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

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

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: 5.1 Строевые упражнения

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

5.2. Общеразвивающие упражнения

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

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

6. Подвижные игры

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

7. Кроссовая подготовка

Теория Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

8. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

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 количества 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. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Сценарии праздников.

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.