

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кожановская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «31» 08 2022 г.

«Согласовано»
зам. директора по ВР
Потехина
Т.А. Потехина
«31» августа 2022 г.

Утверждаю»
Директор МБОУ
Кожановская СОШ
В.М. Шерина
«03» 09 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»**

направленность – физкультурно-спортивная
возраст обучающихся – 2-11 классы
срок реализации – 1 год

Составитель:
Руденок Владимир Иванович,
педагог дополнительного образования
МБОУ Кожановская СОШ

с. Кожаны, 2022 г.

1. Раздел Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрированным Минюстом России 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831;
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы...")(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660.
4. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ . (Составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания и неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО). – М.; 2015 – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 З.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый (ознакомительный).

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

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

Адресат программы. Программа рассчитана на организацию занятий с разновозрастной категорией обучающихся - 2-4, 5-6 и 7-11 классов. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей. Для обучения по данной программе принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 210 часов в год, которые распределены между тремя группами:

2-4 классы – 70 часов в год;

5-6 классы - 70 часов в год;

7-11 классы – 70 часов в год.

Форма обучения – очная, во внеурочное время.

Уровень – стартовый (ознакомительный). Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную

сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к занятиям лыжными гонками.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Лыжные гонки» представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Занятия могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом обучающихся.

Группы формируются из обучающихся разного возраста: 2-4 классы, 5-6 классы, 7-11 классы.

Состав группы обучающихся – постоянный.

Учебно-тематический план реализуется для трёх групп:

2-4 классы – 70 часов в год по 2 час в неделю;

5-6 классы – 70 часов в год по 2 часа в неделю;

7-11 классы – 70 часов в год по 2 часа в неделю.

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Занятия проводятся для:

2-4 классов – 2 раз в неделю по продолжительности 45 мин.;

5-6 классов – 2 раза в неделю по продолжительности – 45 мин.;

7-11 классов – 2 раза в неделю по продолжительности – 45 мин.

Занятия проводятся с обязательным перерывом в 10 мин.

Цели и задачи программы

Цели:

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

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Содержание программы

Учебный план (2-4 классы)

№ п\п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Гигиенические требования к экипировке лыжника	1	1	-	беседа
2.	Инвентарь для занятий лыжным спортом	1	1	-	беседа
3.	Ходьба, бег и беговые упражнения	4		4	педагогическое наблюдение
4.	Спортивные и подвижные игры	6		6	педагогическое наблюдение
5.	Общеразвивающие упражнения	4		4	педагогическое наблюдение
6.	Упражнения для развития двигательных качеств	6		6	педагогическое наблюдение
7.	Имитация техники лыжных ходов	4		4	педагогическое наблюдение
8.	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе	28		28	педагогическое наблюдение
9.	Промежуточная аттестация	2		2	демонстрация элементарных навыков катания на лыжах
10.	Спортивные игры	13	1	12	
11.	Итоговое занятие.	1		1	
	ИТОГО:	70	3	67	

Учебный план (5-6 классы)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Гигиенические требования к экипировке лыжника	1	1		беседа
2.	Инвентарь для занятий лыжным спортом	1	1		беседа
3.	История развития лыжного спорта	1	1		беседа
4.	Правила соревнования по лыжным гонкам	1	1		беседа
5.	Подготовка лыжной трассы.	3		3	оценка состояния лыжной трассы
6.	Уход за лыжной трассой.	4		4	
7.	Ремонт инвентаря.	4	1	3	
8.	Подготовка инвентаря.	6	1	5	
9.	Общефизическая подготовка:	7			педагогическое наблюдение
	Ходьба, бег и беговые упражнения			1	
	Кросс.			2	
	Спортивные и подвижные игры			1	
	Гимнастические упражнения			1	
	Общеразвивающие упражнения			1	
	Упражнения для развития двигательных качеств			1	
10	Специальные физические упражнения, способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	4	2	2	педагогическое наблюдение
11	Техническая подготовка	28			педагогическое наблюдение
	Имитация техники лыжных ходов			2	педагогическое наблюдение
	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе			26	индивидуальная работа
12	Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	7		7	индивидуальная работа
13	Промежуточная аттестация	2		2	лыжные гонки
14	Итоговое занятие.	1	1		
	ИТОГО:	70	9	61	

Учебный план (7-11 классы)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Гигиенические требования к экипировке лыжника	1	1		беседа
2.	Инвентарь для занятий лыжным спортом	1	1		беседа
3.	История развития лыжного спорта	1	1		беседа
4.	Правила соревнования по лыжным гонкам	1	1		беседа
5.	Подготовка лыжной трассы.	3		3	оценка состояния лыжной трассы
6.	Уход за лыжной трассой.	4		4	
7.	Ремонт инвентаря.	4	1	3	
8.	Подготовка инвентаря.	6	1	5	
9.	Общефизическая подготовка:	7			педагогическое наблюдение
	Ходьба, бег и беговые упражнения			1	
	Кросс.			2	
	Спортивные и подвижные игры			1	
	Гимнастические упражнения			1	
	Общеразвивающие упражнения			1	
	Упражнения для развития двигательных качеств			1	
10	Специальные физические упражнения, способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	4	2	2	педагогическое наблюдение
11	Техническая подготовка	28			педагогическое наблюдение
	Имитация техники лыжных ходов			2	педагогическое наблюдение
	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе			26	индивидуальная работа
12	Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	7		7	индивидуальная работа
13	Промежуточная аттестация	2		2	лыжные гонки
14	Итоговое занятие.	1	1		
	ИТОГО:	70	9	61	

Содержание учебного плана 2-4 классы

1. Введение. Гигиенические требования к экипировке лыжника. – 1 ч.

Теория: Правила безопасности на занятиях. Одежда и обувь для занятий на лыжах.

2. Инвентарь для занятий лыжным спортом – 1 ч.

Теория: Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.

3. Ходьба, бег и беговые упражнения – 4 ч.

Практика: Стойка лыжника. Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности.

4. Спортивные и подвижные игры – 6 ч.

Практика: Игры на развитие ловкости, координации, сплоченности с использованием лыжной экипировки.

5. Общеразвивающие упражнения – 4 ч.

Практика: упражнения на гибкость, разогрев мышц, быстроту реакции, на формирование скоростных качеств и др.

Общеразвивающие упражнения:

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

2. Упражнения для развития мышц туловища;

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

4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;

5. Упражнения в равновесии.

6. Упражнения для развития двигательных качеств – 6 ч.

Практика: передвижения вне лыжни, отработка устойчивости лыжника, спуск и подъем, элементы ходьбы на лыжах «елочкой», боком.

7. Имитация техники лыжных ходов – 4 ч.

Практика: скольжение по лыжне,

8. Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе – 28 ч.

Практика: Выполнение элементов ступающего и скользящего шага, отталкивание палками, элементы торможения, катание по прямой с горок, подъем в горку.

9. Промежуточная аттестация – спортивные эстафета - 2 ч.

Практика: комплекс заданий для 2-х команд.

10. Спортивные игры – 13 ч.

Теория: правила игры.

Практика: подвижные игры «Перестрелка», «Змейка», «Преодолей препятствие», «Бросок в цель» и др.

11. Итоговое занятие - 1 ч.

Содержание учебного плана 5-6 классы

1. Гигиенические требования к экипировке лыжника – 1 ч.

Теория: Правила безопасности на занятиях. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника.

2. Инвентарь для занятий лыжным спортом – 1 ч.

Теория: Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж, подгонка. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Виды и установка креплений. Элементарный ремонт креплений. Единые правила ухода за лыжным инвентарём.

3. История развития лыжного спорта – 1 ч.

Теория. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. История развития лыжного спорта. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников. Олимпийские чемпионы.

4. Правила соревнования по лыжным гонкам 1 ч.

Теория: Виды соревнований. Подготовка к соревнованиям. Правила судейства.

4. Подготовка лыжной трассы – 3 ч.

Теория: техника безопасности.

Практика: удаление кустарников, крупных сорняков, кочек; устранение промоин и ям.

5. Уход за лыжной трассой – 4 ч.

Практика: установка снегозадержания, устранение надувов и неровностей на трассе.

6. Ремонт инвентаря. – 4 ч.

Теория: правила ухода и ремонта лыж, креплений и лыжных палок.

Практика: циклевка пластиковых лыж, мелкий ремонт креплений, палочек. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. Подготовка лыжного инвентаря – 6 ч.

Теория: виды смазок и парафинов; инвентарь для ухода за лыжами (скребок, щетка, утюжок и др.) Правила удаления лыжных смазок, правила очистки пластика, подготовка пластика к нанесению лыжной смазки и парафинов.

Практика: отработка технологий нанесения различных видов смазок и парафинов.

8. Общефизическая подготовка – 7 ч.

Практика:

- ходьба, бег и беговые упражнения
- кросс
- спортивные и подвижные игры
- гимнастические упражнения
- общеразвивающие упражнения
- упражнения для развития двигательных качеств

9. Специальные физические упражнения, способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов – 4 ч.

Теория: Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:
 - координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

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

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

10. Техническая подготовка – 28 ч.

Теория: Освоение терминологии лыжника- спортсмена. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Практика:

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 10 км.

Специальная физическая подготовка:

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

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

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

11. Контрольные тренировки и участие в соревнованиях – 7 ч.

Практика: отборочные мероприятия для участия в соревнованиях районного уровня.

12. Промежуточная аттестация – лыжные гонки - 2 ч.

13. Итоговое занятие – 1 ч.

Содержание учебного плана 7-11 классы

1. Гигиенические требования к экипировке лыжника – 1 ч.

Теория: Правила безопасности на занятиях. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника.

2. Инвентарь для занятий лыжным спортом – 1 ч.

Теория: Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж, подгонка. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Виды и установка креплений. Элементарный ремонт креплений. Единые правила ухода за лыжным инвентарём.

3. История развития лыжного спорта – 1 ч.

Теория. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. История развития лыжного спорта. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников. Олимпийские чемпионы.

4. Правила соревнования по лыжным гонкам 1 ч.

Теория: Виды соревнований. Подготовка к соревнованиям. Правила судейства.

4. Подготовка лыжной трассы – 3 ч.

Теория: техника безопасности.

Практика: удаление кустарников, крупных сорняков, кочек; устранение промоин и ям.

5. Уход за лыжной трассой – 4 ч.

Практика: установка снегозадержания, устранение надувов и неровностей на трассе.

6. Ремонт инвентаря. – 4 ч.

Теория: правила ухода и ремонта лыж, креплений и лыжных палок.

Практика: циклевка пластиковых лыж, мелкий ремонт креплений, палочек. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. Подготовка лыжного инвентаря – 6 ч.

Теория: виды смазок и парафинов; инвентарь для ухода за лыжами (скребок, щетка, утюжок и др.) Правила удаления лыжных смазок, правила очистки пластика, подготовка пластика к нанесению лыжной смазки и парафинов.

Практика: отработка технологий нанесения различных видов смазок и парафинов.

8. Общефизическая подготовка – 7 ч.

Практика:

- ходьба, бег и беговые упражнения
- кросс
- спортивные и подвижные игры
- гимнастические упражнения
- общеразвивающие упражнения
- упражнения для развития двигательных качеств

9. Специальные физические упражнения, способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов – 4 ч.

Теория: Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:
 - координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

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

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

10. Техническая подготовка – 28 ч.

Теория: Освоение терминологии лыжника- спортсмена. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Практика:

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 10 км.

Специальная физическая подготовка:

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

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

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

11. Контрольные тренировки и участие в соревнованиях – 7 ч.

Практика: отборочные мероприятия для участия в соревнованиях районного уровня.

12. Промежуточная аттестация – лыжные гонки - 2 ч.

13. Итоговое занятие – 1 ч.

Планируемые результаты

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

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

Уметь:

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (2-4 классы)

Четверть	Период (неделя)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	1	Гигиенические требования к экипировке лыжника	1	беседа
	2	Инвентарь для занятий лыжным спортом	1	беседа
	3-4	Ходьба, бег и беговые упражнения	4	педагогическое наблюдение
	5-7	Спортивные и подвижные игры	6	педагогическое наблюдение
	8-9	Общеразвивающие упражнения	4	педагогическое наблюдение
Каникулы	10 (04.11.2020)			
2	11-12	Упражнения для развития двигательных качеств	6	педагогическое наблюдение
	13-14	Имитация техники лыжных ходов	4	педагогическое наблюдение
	15-18	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе	14	педагогическое наблюдение
Каникулы	19-20 (30.12.2020-10.01.2021)			
3	21-27	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе	14	педагогическое наблюдение
	28-29	Промежуточная аттестация	2	демонстрация элементарных навыков катания на лыжах
	30	Спортивные игры	4	беседа
Каникулы	31	Спортивные игры	3	беседа
4	32-37	Спортивные игры	6	беседа
	38	Итоговое занятие.	1	беседа

**Календарный учебный график
(5-6 классы)**

Четверть	Период (неделя)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	1	Гигиенические требования к экипировке лыжника	1	беседа
	1	Инвентарь для занятий лыжным спортом	1	беседа
	2	История развития лыжного спорта	1	беседа
	2	Правила соревнования по лыжным гонкам	1	беседа
	2	Подготовка лыжной трассы.	3	оценка состояния лыжной трассы
	3-4	Уход за лыжной трассой.	4	
	5-7	Ремонт инвентаря.	4	
	7	Подготовка инвентаря.	1	
Каникулы	8	Подготовка инвентаря.	1	
2	8-9	Подготовка инвентаря.	4	
		Общефизическая подготовка:		педагогическое наблюдение
	9-10	Ходьба, бег и беговые упражнения	1	
		Кросс.	1	
Каникулы				
3		Кросс.	2	
		Спортивные и подвижные игры	1	
		Гимнастические упражнения	1	
		Общеразвивающие упражнения	1	
		Упражнения для развития двигательных качеств	1	
	12-16	Специальные физические упражнения, способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	18	педагогическое наблюдение
Каникулы	17	Специальные физические упражнения, способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	4	педагогическое наблюдение
		Техническая подготовка	28	педагогическое наблюдение
	17-18-20	Имитация техники лыжных ходов	2	педагогическое наблюдение
	80 -	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе	26	индивидуальная работа
		Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	7	индивидуальная работа
		Промежуточная аттестация	2	лыжные гонки
		Итоговое занятие.	1	

**Календарный учебный график
(7-11 классы)**

Четверть	Период (неделя)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	1	Гигиенические требования к экипировке лыжника	1	беседа
	1	Инвентарь для занятий лыжным спортом	1	беседа
	2	История развития лыжного спорта	1	беседа
	2	Правила соревнования по лыжным гонкам	1	беседа
	2	Подготовка лыжной трассы.	3	оценка состояния лыжной трассы
	3-4	Уход за лыжной трассой.	4	
	5-7	Ремонт инвентаря.	4	
	7	Подготовка инвентаря.	1	
Каникулы	8	Подготовка инвентаря.	1	
2	8-9	Подготовка инвентаря.	4	
		Общефизическая подготовка:		педагогическое наблюдение
	9-10	Ходьба, бег и беговые упражнения	1	
		Кросс.	1	
Каникулы				
3		Кросс.	2	
		Спортивные и подвижные игры	1	
		Гимнастические упражнения	1	
		Общеразвивающие упражнения	1	
		Упражнения для развития двигательных качеств	1	
	12-16	Специальные физические упражнения, способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	18	педагогическое наблюдение
Каникулы	17	Специальные физические упражнения, способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	4	педагогическое наблюдение
		Техническая подготовка	28	педагогическое наблюдение
	17-18-20	Имитация техники лыжных ходов	2	педагогическое наблюдение
	80 -	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе	26	индивидуальная работа
		Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	7	индивидуальная работа
		Промежуточная аттестация	2	лыжные гонки
		Итоговое занятие.	1	

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие лыжной трассы и стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого 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 лыжная трасса рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня проходит по пересеченной местности (включая стадион), служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения и проведения соревнований.

Формы аттестации

Формами текущего контроля являются: педагогическое наблюдение, беседа, оценка состояния лыжной трассы.

Педагогическое наблюдение включает контроль за физическими свойствами опорно-двигательного аппарата юного лыжника: техникой лыжного хода, торможения, преодоления подъемов, спусков и поворотов, махами ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах и др.

Формы промежуточной аттестации:

Для 2-4 классов – демонстрация элементарных навыков катания на лыжах.

Критерии:

- демонстрирует скольжение на лыжах;
- демонстрирует толкание палками;
- подъем и скатывание с горы;
- проезд по прямой без падения – 50-100 метров.

Для 5-6 классов - лыжные гонки или участие в соревнованиях по лыжам разного уровня.

Критерии:

- демонстрируют двушажный, одношажный, бесшажный и коньковый ход;
- спуски в низкой и высокой стойках;
- подъемы елочкой, лесенкой, повороты переступанием с горы;
- передвижения от 1 до 3 км.

Для 7-11 классов - лыжные гонки или участие в соревнованиях по лыжам разного уровня.

Критерии:

- демонстрируют двушажный, одношажный, бесшажный и коньковый ход;
- спуски в низкой и высокой стойках;
- подъемы елочкой, лесенкой, повороты переступанием с горы;
- передвижения от 1 до 10 км.

По итогам промежуточной аттестации ставится зачет/незачет.

Зачет для 2-4 классов ставится при условии выполнения 2-х и более критериев.

Зачет для 5-6 классов ставится при условии выполнения 3-х и более критериев.

Зачет для 7-11 классов ставится при условии выполнения 3-х и более критериев.

Зачет автоматически ставится участникам соревнований муниципального уровня.

Методические материалы

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

Материалы для оценивания

**Табло оценки демонстрации элементарных навыков катания на лыжах
(2-4 классы)**

№ п/п	Ф.И.	критерии				Итог
		демонстрирует скольжение на лыжах	демонстрирует толкание палками	подъем и скатывание с горы	проезд по прямой без падения – 50- 100 метров	

**Табло оценки лыжных гонок
(5-6 классы)**

№ п/п	Ф.И.	критерии				Итог
		демонстрируют двушажный, одношажный, бесшажный и коньковый ход	спуски в низкой и высокой стойках	подъемы елочкой, лесенкой, повороты переступанием с горы	передвижения от 1 до 3 км	

**Табло оценки лыжных гонок
(7-11 классы)**

№ п/п	Ф.И.	критерии				Итог
		демонстрируют двушажный, одношажный, бесшажный и коньковый ход	спуски в низкой и высокой стойках	подъемы елочкой, лесенкой, повороты переступанием с горы	передвижения от 1 до 10 км	

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,
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод.пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982
5. Воспитание и развитие личности в социуме: Комплексно-целевая программа.- Нижний Новгород: Педагогические технологии.- Арабеск, 2000.-101с.
6. Герасина, Е.В. Детская психология.- М.: Изд-во ВЛАДОС –ПРЕСС, 2010.-285с.
7. Гребенюк, О.С., Рожков, М.И. Общие основы педагогики: учеб.для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003.-160с.
8. Гриценко, Г.А. Современные технологии воспитания в детско-подростковом клубе.- Екатеринбург.- УрГПУ, 2009.-131с.
9. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений /авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева.- Волгоград: Учитель, 2011.-154с.
10. Ковязин В. М., Потапов В. Н., Субботин В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 3. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 19-23 лет (юниоры, мужчины). Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1999.
11. Колодницкий Г. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры.- ОБЖ.- 2005.- №9.- С. 50-54.