

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБОУ СОШ № 10
от 19 июня 2023 № 172

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Лыжные гонки»

возраст обучающихся 12-16 лет

срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Семенова Татьяна Викторовна,
учитель физической культуры

Нижний Тагил

2023

Пояснительная записка

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. 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 сердечнососудистой 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 приспособлять 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.

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.

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.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана на основании нормативно-правовых документов:

Нормативно-правовая основа дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологическим возможностям здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Устав Учреждения;
11. Положение о дополнительных общеразвивающих программах Учреждения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительной особенностью данной программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на созда-

ние психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна программы состоит во внедрении современных технологий, таких как игровые, здоровьесберегающие, ситуационные, дифференцированный подход и др. Педагогическая целесообразность заключается в подготовке детей к дальнейшему посещению занятий по различным видам спорта, реализуемым в районе. Делая упор на лыжные гонки, включаются элементы из других видов спорта: плавание, лёгкая атлетика, футбол и др. и при этом используются соревновательные моменты.

Актуальность занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растёт число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Цель программы – создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия лыжными гонками.

Задачи программы:

Образовательные:

- 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.

Оздоровительные:

- 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 духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 12-16 лет.

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.

Общая продолжительность обучения составляет 72 часа

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 ч. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Адресат программы: возраст обучающихся от 12 до 16 лет.

Количество обучающихся в группе: 17 человек.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Основными показателями выполнения программных требований на этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

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 3 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 стране, округе, городе;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Форма обучения: очная.

При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Форма занятий: групповая

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 лыжными гонками 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 продемонстрировать 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 двухшажного 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.*

Учебно-тематический план физкультурно-спортивной направленности

«Лыжные гонки»

2 часа в неделю, 72 часа, 36 недель

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1	Опрос, беседа, тестирование
2.	Основы знаний по лыжной подготовке:	1	-	1	Тестирование
3.	Техника передвижения на лыжах:	3	23	26	Наблюдение, тестирование
3.1.	Скользкий шаг	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
3.2.	Попеременный двухшажный ход	0,5	6	6,5	Наблюдение, тестирование
3.3.	Спуск в различных стойках.	0,5	3	3,5	Наблюдение, тестирование
3.4.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	0,5	2,5	3	Наблюдение, тестирование
3.5.	Поворот переступанием на месте	0,5	3,5	4	Наблюдение, тестирование
3.6.	Торможение падением	0,5	2	2,5	Наблюдение, тестирование
3.7.	Непрерывное передвижение до 7 км		5	5	Наблюдение, тестирование

4.	Игры на лыжах	1	2	3	Наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка	1	10	11	Наблюдение, тестирование
6.	Общая физическая подготовка	0,5	9,5	10	Наблюдение, тестирование
6.1.	Строевые упражнения		1	1	Тестирование
6.2.	Общеразвивающие упражнения	0,5	8,5	9	Наблюдение, тестирование
7.	Подвижные игры и эстафеты		3	3	Наблюдение
8.	Кроссовая подготовка		12	12	Наблюдение
9.	Контрольные проверки и соревнования	0,5	2,5	3	Итоговый контроль, соревнования
	Итого	8	64	72	

Структура и содержание курса «Лыжные гонки» 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. Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

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
-20	-17	15

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.

2. Бег. Обучение имитациям лыжных ходов. Круговая тренировка.
3. Лыжный спорт в России (теория). ходов. Развитие выносливости методом круговой тренировки.
4. Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.
5. Развитие скоростно-силовую выносливость методом круговой тренировки.
6. Бег. Имитация лыжных ходов. Спортивная игра. Методы подсчета ЧСС (теория).

7. Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на различные группы мышц.
8. Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.
9. Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на развитие силовых способностей.
10. Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка
11. Развитие скоростной выносливость методом круговой тренировки.
12. Бег с имитацией на подъёмах. Спортивная игра.
13. Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.
14. Имитационные упражнения. Гигиена юного спортсмена(теория).
15. Бег. Техника лыжных ходов.
16. Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.
17. Контрольная тренировка.
18. Кросс. Характеристика лыжных ходов (теория).
19. Бег. Имитационные упражнения. Развитие физических качеств посредством различных упражнений (с отягощением и без отягощений).
20. Бег. Имитационные упражнения.
21. Имитационные упражнения. Круговая тренировка.
22. Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
23. Закаливание организма (теория).Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
24. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов(теория).
25. Обучение спускам и подъемам, торможениям и падениям.
26. Игры с элементами лыжной подготовки. Закаливание организма (теория).
27. Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.
28. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.
29. Обучение коньковому ходу. Круговая тренировка.
30. Обучение коньковому ходу. Развитие выносливости.
31. Техника конькового хода. Эстафеты.
32. Техника конькового хода. Игры с элементами лыжной подготовки.
33. Техника лыжных ходов.
34. Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.
35. Игры с элементами лыжной подготовки.
36. Закаливание организма (теория).Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
37. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.
38. Техника лыжных ходов.
39. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.
40. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.
41. Обучение спускам и подъемам.
42. Обучение торможениям и падениям.
43. Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.
44. Игры с элементами лыжной подготовки.

45. Закаливание организма (теория).Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
46. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.
47. Техника лыжных ходов.
48. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.
49. Обучение спускам и подъемам.
50. Обучение торможениям и падениям.
51. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.
52. Обучение спускам и подъемам.
53. Обучение торможениям и падениям.
54. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.
55. Контрольная тренировка.
56. Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.
57. Игры с элементами лыжной подготовки.
58. Закаливание организма (теория).Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
59. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.
60. Техника лыжных ходов.
61. Обучение торможениям и падениям.
62. Закаливание организма (теория). Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
63. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра.
64. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра.
65. Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.
66. Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.
67. Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.
68. Техника лыжных ходов.
69. Кросс. Подвижные игры.
70. Кросс. ОФП
71. Контрольная тренировка.
72. Итоговое занятие. Спортивная игра.

№	Тема занятия	Продолжительность занятия	Дата изучения	Дата изучения
1.	Инструктаж по Т.Б. Бег. Обучение шаговой и прыжковойимитации.	1 час		
2.	Бег. Обучение имитациям лыжных ходов. Круговая тренировка.	1 час		

3.	Лыжный спорт в России (теория). ходов. Развитие выносливости методом круговой тренировки.	1 час		
4.	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	1 час		
5.	Развитие скоростно-силовую выносливость методом круговой тренировки.	1 час		
6.	Бег. Имитация лыжных ходов. Спортивная игра. Методы подсчета ЧСС (теория).	1 час		
7.	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на различные группы мышц.	1 час		
8.	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	1 час		
9.	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на развитие силовых способностей.	1 час		
10.	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка	1 час		
11.	Развитие скоростной выносливость методом круговой тренировки.	1 час		
12.	Бег с имитацией на подъёмах. Спортивная игра.	1 час		
13.	Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.	1 час		
14.	Имитационные упражнения. Гигиена юного спортсмена (теория).	1 час		
15.	Бег. Техника лыжных ходов.	1 час		
16.	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.	1 час		
17.	Контрольная тренировка	1 час		
18.	Кросс. Характеристика лыжных ходов (теория).	1 час		
19.	Бег. Имитационные упраж-	1 час		

	нения. Развитие физических качеств посредством различных упражнений (с отягощением и без отягощений).			
20.	Бег. Имитационные упражнения.	1 час		
21.	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	1 час		
22.	Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте в движении.	1 час		
23.	Закаливание организма (теория).Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1 час		
24.	Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов(теория).	1 час		
25.	Обучение спускам и подъемам, торможениям и падениям.	1 час		
26.	Игры с элементами лыжной подготовки. Закаливаниеорганизма (теория).	1 час		
27.	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	1 час		
28.	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементамилыжной подготовки.	1 час		
29.	Обучение коньковому ходу. Круговая тренировка.	1 час		
30.	Обучение коньковому ходу. Развитие выносливости.	1 час		
31.	Техника конькового хода. Эстафеты.	1 час		
32.	Техника конькового хода.	1 час		

	Игры с элементами лыжной подготовки.			
33.	Техника лыжных ходов.	1 час		
34.	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	1 час		
35.	Игры с элементами лыжной подготовки.	1 час		
36.	Закаливание организма (теория).Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1 час		
37.	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	1 час		
38.	Техника лыжных ходов.	1 час		
39.	Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.	1 час		
40.	Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.	1 час		
41.	Обучение спускам и подъемам.	1 час		
42.	Обучение торможениям и падениям.	1 час		
43.	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	1 час		
44.	Игры с элементами лыжной подготовки.	1 час		
45.	Закаливание организма (теория).Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1 час		
46.	Обучение классическим	1 час		

	лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.			
47.	Техника лыжных ходов.	1 час		
48.	Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.	1 час		
49.	Обучение спускам и подъемам.	1 час		
50.	Обучение торможениям и падениям.	1 час		
51.	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	1 час		
52.	Обучение спускам и подъемам.	1 час		
53.	Обучение торможениям и падениям.	1 час		
54.	Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.	1 час		
55.	Контрольная тренировка	1 час		
56.	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	1 час		
57.	Игры с элементами лыжной подготовки.	1 час		
58.	Закаливание организма (теория). Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1 час		
59.	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	1 час		
60.	Техника лыжных ходов.	1 час		

61.	Обучение торможениям и падениям.	1 час		
62.	Закаливание организма (теория).Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1 час		
63.	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивна яигра.	1 час		
64.	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра.	1 час		
65.	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	1 час		
66.	Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	1 час		
67.	Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.	1 час		
68.	Техника лыжных ходов	1 час		
69.	Кросс. Подвижные игры	1 час		
70.	Кросс. ОФП.	1 час		
71.	Контрольная тренировка	1 час		
72.	Итоговое занятие. Спортивная игра.	1 час		

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки);
- для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах;
- наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися;
- набор инструментов для установки креплений и мелкого ремонта;

- комплект 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:

- информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
- карточки-задания для развития двигательных качеств;
- карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
- подборка журналов о лыжном спорте;
- сценарии праздников.