

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №8»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 31.08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «СШ №8»  
 Мыльцев В.В.  
Протокол № 40  
от 31.08.2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Юный лыжник»

Направленность: спортивная  
Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 1 группа - 6-11 лет  
2 группа - 12-18 лет

Составитель:  
Котов Николай Анатольевич,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка.

### 1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

#### 1. Пояснительная записка.

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

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

Основные задачи теоретической подготовки:

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

Основные задачи практической подготовки:

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

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

### 1.2. Направленность образовательной программы

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

### 1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в лыжных гонках. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Педагогическая целесообразность** Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовки. В процессе занятий лыжными гонками воспитываются морально-волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

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

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

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам, учебно-тренировочная группа для возраста обучающихся 6-16 лет.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой,

имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

#### **1.4. Цель образовательной программы**

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

#### **1.5. Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

##### **Обучающие:**

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

##### **Развивающие:**

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

##### **Воспитательные:**

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

##### Кроме общих задач решаются специфические задачи.

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закалывание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах.
- укрепление здоровья и закалывание организма;
- всесторонне физическое развитие;
- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами тактики лыжника – гонщика и привитие инструкторских навыков.

#### **2.0. Планируемые результаты.**

##### **Разовьют физические качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

##### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

##### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;

- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;

проявлять индивидуальность и самостоятельность.

### **3. Характеристика программы.**

Тип программы - дополнительная образовательная программа Направленность - физкультурно – спортивная. Занятия проходят 3 раза в неделю. Всего занятий – 102. Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

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

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

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

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

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

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

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

В занятиях с детьми и подростками наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр и на уменьшенных площадках и по упрощённым правилам. В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия рекомендуется использовать параллельное изучение двух лыжных ходов.

Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне. Хорошая техническая подготовка и правильное распределение тренировочных нагрузок способствует успешному выступлению в соревнованиях лыжника. Для контроля за ростом тренированности занимающихся следует организовывать сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке лыжников. Контрольные испытания проводятся три раза в год «сентябрь, март, май».

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

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

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

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

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

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

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

*Способ проверки:*

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

## **5. Ожидаемые результаты.**

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

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

## **Содержание программы.**

### **Учебный план.**

### **6.Содержание изучаемого материала.**

**Раздел 1.** Теоретическая подготовка (10 часов, из них 3 аудиторных и 7 в ходе практических занятий).

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

*Тема 1.2.* Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом.

Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Первые соревнования по лыжным гонкам. Проведение международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов.

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

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

## **Раздел 2. Практические занятия всего – 92 часа.**

*Тема 2.1.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

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

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

*Тема 2.2.* Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя. Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

*Тема 2.3.* Лёгкоатлетические упражнения. Бег с высокого и низкого старта, пробегание 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков. Езда на велосипеде для выработки скоростных качеств. Туристические походы пешком и на велосипедах.

*Тема 2.4.* Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднятие прямых ног. Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки. Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре. Смешанные висы и упоры. Опорные прыжки через козла.

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

*Тема 2.6.* Подвижные игры. Игры: «Сумей догнать», "Утки и охотники". Игра «Лапта».

*Тема 2.7.* Спортивные игры. Игра в мини-футбол, баскетбол, волейбол.

**Раздел 3. СФП. Всего – 30 часов: Практические занятия – 29 часов, 1 час – теории в ходе практических занятий.**

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

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

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

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

*Тема 3.5.* Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов : имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Тема 5.1.* Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах. Тактика прохождения в лыжных гонках в зависимости от характера дистанции, условий зачёта, состава участников, соревнований, метеорологических условий. Старт, распределение сил на дистанции, финиш.

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

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

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

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

**Раздел 7. Организация соревнований** (5 часов из них 1 час теории в ходе практических занятий): Виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Выбор места соревнований. Состав судейской коллегии. Медицинский персонал. Лыжные мази.

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

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

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

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

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

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

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

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

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения
1	Инструктаж по ТБ (лыжная подготовка), одежда, подбор инвентаря. Развитие выносливости		
2	Знакомство с лыжами, умение пользоваться современным инвентарём. Входное тестирование: подтягивание, бег 500 м, пресс за 30 сек, прыжок с места.		
3	Развитие общей выносливости (ходьба с лыжными палками по пересечённой местности). Тестирование: бег 30 м, скакалка за 1 мин, отжимание.		
4	Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой.		
5	Игровая тренировка: русская лапта, ручной мяч, футбол и др.		
6	Развитие выносливости, шаговая имитация, кросс до 3 км.		
7	Стрелковая подготовка (положение стрелка, основные приёмы стрельбы, обучить обращению с пневматической винтовкой).		
8	Кросс + шаговая имитация. ОРУ с гимнастической палкой, прыжковая выносливость. ОФП с камнями на лыжной трассе.		
9	Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом.		
10	Шаговая имитация, ОРУ в парах, резиновый амортизатор, развитие скоростно-силовых качеств.		
11	Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине различными способами, жимы штанги; лёжа, сидя, стоя. Футбол.		
12	Спортивные и подвижные игры: русская лапта, футбол, салки, третий лишний.		
13	Развитие специальной выносливости, мини-биатлон.		
14	Развитие специальной выносливости, скоростно-силовой подготовки (резиновый амортизатор, полоса препятствий).		
15	СФП лыжника, развитие координации и силы.		
16	Обучение способам передвижения на лыжах: ступающий шаг, одновременный бесшажный ход.		
17	Закрепить ступающий шаг, разучить скользящий шаг, передвижение попеременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции 3 км.		



18	Развитие общей выносливости. Обучение стойкам спуска, совершенствовать ранее изученные способы передвижения.		
19	Развитие координационных навыков: перенос массы тела на опорную лыжу, одноопорное скольжение. Катание с горок.		
Ноябрь			
20	Преодоление дистанции 5 км, разучить подъёмы «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим шагом; спуски с переходами и выдвиганием лыж вперёд; подвижная игра «Снайперы».		
21	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники ходов и спусков по лыжне на пересечённой местности.		
22	Закрепление способов преодоления подъёмов и спусков.		
23	Ходьба на 5 км, повороты переступанием, выработка равновесия на скользящей опоре; спуски – зачёт.		
24	Поход на лыжах в лес на весь день.		
25	Игровая тренировка в зале. ОФП на перекладине.		
26	Преодоление дистанции 6 км. Усвоить способы преодоления подъёмов. ОФП – круговой метод.		
27	Стрелковая подготовка; тренаж 3 серии по 15 выстрелов, стрельба из положения лёжа. Футбол на снегу.		
28	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники спусков, подъёмов и способов передвижения, обучение скольжению на одной лыже.		
29	Контрольная тренировка на 5 км. Подтягивание, отжимания, стрельба.		
30	Обучение попеременному двухшажному ходу, катание с гор с элементами горнолыжной подготовки.		
31	Закрепить попеременный ход, разучить одновременный одношажный ход скоростной вариант.		
32	Преодоление дистанции 8 км, работа над улучшением техники.		
33	Преодоление дистанции 15 км. ОФП с собственным весом.		
Декабрь			
34	Веселые старты на снегу. Гонка патрулей.		
35	Торможение плугом, повороты переступанием. Ускорение и подъем 3/10 раз – 30 метров 2 серии.		
36	Совершенствование ранее изученного. ОФП – тренажерный зал. Баскетбол.		
37	Работа на технику на учебной лыжне, прохождение дистанции 6-8 км.		
38	Развитие специальной выносливости, координации, силы мышц рук и ног. Футбол на снегу.		
39	Одновременный одношажный ход, бесшажный ход. Попеременный двухшажный в подъем.		
40	Соревнования по зимнему полиатлону в группах. Чаепитие.		
41	Спортивные и подвижные игры, полоса препятствий.		
42	Разучить технику поворота «упором». Развитие скоростной выносливости. Одновременный одношажный ход.		

43	Скоростная подготовка, повторное преодоление отрезков в 250 м с соревновательной скоростью 2 серии по 5 раз.		
44	Равномерная тренировка малой интенсивности на пульсе 130 уд в мин.		
45	Новогодняя гонка		
Январь			
46	Равномерная тренировка, прохождение дистанции в спокойном темпе 6-10 км.		
47	Свободный стиль: обучение коньковому ходу, ОФП тренажерный зал.		
48	Развитие специальной выносливости. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные, выполнение переходов слитно с умеренной скоростью.		
49	Переменная тренировка. Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные без шага.		
50	Развитие специальной выносливости, скоростная работа; повторный метод.		
51	Выполнение преодоления бугров и впадин на выкате, в конце склона. Равномерное прохождение дистанции 12 км.		
52	Переменная тренировка: юноши – 5/500 м темп соревновательный + 2 км средний темп + 3 км умеренный, девушки – 4/500 м темп соревновательный + 1 км средний + 1 км умеренный темп.		
53	Свободный стиль; равномерное прохождение 5 км без палок + 8 км с палками, в зале работа на координацию ловкость.		
54	Развитие силовой выносливости. Тактическая подготовка лыжника гонщика.		
55	Стрелковая подготовка, ОРУ со скакалкой, тренажерный зал.		
56	Контрольная тренировка свободным стилем 5 км. Русская лапта.		
57	Развитие скоростно-силовой подготовки: эстафеты, резиновый амортизатор, прыжковая имитация, десятискок.		
Февраль			
58	Развитие выносливости. Коньковой одновременный одношажный ход по учебной лыжне.		
59	Развитие быстроты и скорости: повторное прохождение отрезков в 500 м со сверхсоревновательной скоростью.		
60	Равномерная тренировка. Стрельба, подтягивание, отжимание, баскетбол.		
61	Контрольная тренировка на 5 км свободным стилем. ОФП с набивными мячами.		
62	Подвижные игры на лыжах: «Кто быстрее», «Лыжная сороконожка», «Смелые спуски».		
63	Подготовка лыжного инвентаря к массовому старту «Лыжня России».		
64	Игровая тренировка.		
65	Развитие специальной выносливости: обработка классических ходов.		

66	Развитие специальной выносливости: отработка коньковых ходов.		
67	Развитие скоростно-силовой и силовой выносливости. Мини-биатлон.		
68	Равномерная тренировка. Катание с горок, элементы горнолыжной подготовки.		
69	Развитие скорости: короткие отрезки в небольшой подъем с максимальной интенсивностью 10/30 м. 5/200 м. преодоление дистанции 15 км.		
70	Тактико-техническая подготовка, лыжи – 15 км, равномерно. стиль классический.		
Март			
71	Длительная тренировка средней интенсивности 20 км. ОРУ в парах. Чаепитие (беседы о здоровом образе жизни).		
72	Работа на технику, повторный метод, катание в парах с использованием амортизатора. Подвижная игра «Снайперы».		
73	Дуатлон: классика 10 км, свободный ход 10 км.		
74	Развитие специальной выносливости: длительная работа средней интенсивности на пульсе 140 уд. в мин.		
75	Технико-тактическая подготовка: отработка стартового ускорения, финишного рывка, передача эстафеты.		
76	Стрелковая подготовка, подтягивания (юноши), отжимания (девушки).		
77	Развитие специальной выносливости: Свободный стиль (коньковой ход на каждый шаг) ОРУ с гимнастической скамейкой, ОФП с партнером.		
78	Развитие скоростно-силовых качеств: классическая тренировка, обработка техники классических ходов на учебной лыжне. Преодоление дистанции на 15 км.		
79	Контрольная тренировка: классика, 10 км.		
80	Равномерная работа: свободный стиль – 12 км. Соревнования по стрельбе в группах.		
81	Подвижные игры и эстафеты на лыжах: «Кто быстрее», «Попади в цель», «Лыжная зарница», «Салки на лыжах» ОРУ со скакалками. ОФП.		
82	Развитие специальной выносливости, координации, ловкости, внимания.		
Апрель			
83	Изучение техники поворота прыжком с опорой на палки. Совершенствование преодоления подъемов и спусков, способы торможений, спуски с гор в условиях лыжных гонок.		
84	Техническая подготовка. Согласованное движение рук и ног в классических ходах, одноопорное скольжение.		
85	Разновидности коньковых ходов, их применение в условиях соревнований, полуконьковые хода, преодоление подъемов свободным стилем.		
86	Бег на лыжах 18 км. ОРУ на лыжах, подвижные игры.		
87	Закрытие зимнего сезона: традиционный поход в лес на целый день.		

88	Содействовать развитию общей выносливости в кроссовой подготовке. Развитие внимания, ловкости, гибкости.		
89	Кроссовая подготовка по улицам, ОРУ в движении, развитие силы мышц плечевого пояса и рук.		
90	Игровая тренировка: волейбол, баскетбол.		
91	Развитие скоростно-силовой подготовки: специально беговые упражнения, челночный бег 3/10 раз, ускорения 10/30 м 50/60 м.		
92	Кросс по улицам 30 мин. Круговая тренировка с использованием средств подготовки лыжников. Футбол.		
93	Скоростно-силовая подготовка, веселые эстафеты скоростного характера.		
94	Бег различной интенсивности 20 мин. ОРУ в парах. ОФП с собственным весом (перекладина, брусья параллельные, отжимания).		
95	Развитие координации (специальные упражнения лыжника, способствующие рациональному передвижению на лыжах). Развитие силы.		
96	Кроссовая подготовка по лыжной трассе с палками, с прыжковой имитацией в подъемы. ОФП на гимнастических снарядах.		
Май			
97	Бег (темп тренировочный) 1 км за 5,30 мин. Ходьба 500 м. гимнастика общеразвивающая. Гимнастика силовая: комплекс.		
98	Бег 3 км (тренировочный темп 1 км за 5,30 мин) отдых 3 мин. Гимнастика силовая: подтягивания 3/10 раз, через 30/30 коньковых приседаний, имитация лыжных ходов. Футбол.		
99	Бег 2 км. ОРУ в парах 10 мин каждое упражнение повторять 20 раз. Десятискок (имитация классического хода) 55 шагов, 510 шагов (длина шага 140-160 см, 5 шагов 7-8 метров). Гимнастика на растягивание. Футбол.		
100	Кроссовая подготовка + имитация в подъемы, футбол 30 мин.		
101	Катание на лыжероллерах до 5 км, развитие силы рук и ног.		
102	Игровая тренировка: спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.		

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

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

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

*Учебные занятия*. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

*Смешанные занятия*. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия*. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

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

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

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

*Метод слова*. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

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

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

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

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

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

### Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах.

**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;

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. Методические рекомендации: пособия для учителей 8-9 классы общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- Москва.:Просвещение,2014 -190с.
2. Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)
3. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2010. - 64 с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9
5. М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014. – 239
6. В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014. – 256 с.
7. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2014. – 142 с.: ил – 9.
8. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях. - Москва: Просвещение, 2014. – 190 с.: ил-

### Электронные ресурсы

1. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : <http://edu.crowdexpert.ru/results-ooo>, свободный. – загл. С экрана. – Яз. рус.
2. Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ : правовая навигационная система. – Электрон. дан. – М. : Кодексы и законы РФ, 2011. – Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] / Российское образование : федеральный портал. – Электрон. дан. – М.: Российское образование, 2011. – Режим доступа: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=5&topic\\_id=5&sid=11024](http://www.edu.ru/index.php?page_id=5&topic_id=5&sid=11024), свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

### Игры на лыжах

#### ***Удержание равновесия***

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

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

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

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

#### ***Общий старт***

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

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

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

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

#### ***Переноска палок***

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников.

Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (и ли каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

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

Учитель объявляет победителя среди девочек.

#### ***Старт шеренгами***

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

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

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

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

#### ***Быстрый лыжник***

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

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

финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

#### ***Быстрая команда***

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

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную

позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

### ***Кто меньше***

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м. Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

### ***С горы в ворота***

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

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

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению ко второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

### ***Правильно применяй ход***

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

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

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

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

### ***Командная гонка***

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

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