ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЯНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ»

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО БО СШОР по лыжным гонкам
Протокол № 4
от «25» июля 2023 г .

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 57 от «25» июля 2023 г.
Директор ГБУ ДО БО СШОР
по лыжным гонкам
_____ Е.Г. Давыдова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»

Возраст обучающихся 5 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Давыдова Е.Г.
тренер-преподаватель по лыжным гонкам

г.Брянск – 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Формы обучения
- Режим занятий
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы
- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, метапредметные и предметные результаты

5. Формы аттестации

6. Диагностические средства
- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

7. Учебно-методическое обеспечение программы
- Формы проведения занятий
- Рекомендации по организации образовательного процесса
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

8. Материально-техническое оснащение
- Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

9. Список литературы
- Для педагога
- Для обучающихся

10. Календарный учебный график

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программызаключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Вариативность - предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

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

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В Брянской области занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия. Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы:обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы:

- популяризация лыжных гонок и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – лыжные гонки.

Формаобучения:очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая:при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академического часа) для детей 5-7 летнего возраста составляет 30 минут, в остальных возрастных группах – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором ГБУ ДО БО СШОР по лыжным гонкам по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 5 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся,имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (10 месяцев), её объём 252 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из ГБУ ДО БО СШОР по лыжным гонкам, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по предпрофессиональной программе (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в ГБУ ДО БО СШОР по лыжным гонкам, приналичии свободных мест).

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы по лыжным гонкам
(нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	14	14	0	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	70	8	62	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	50	6	44	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	70	8	62	Зачёт
5.	Другие виды спорта	36	6	30	Зачёт
6.	Участие в соревнованиях	8	2	6	Зачёт
7.	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	**252**	44	208	

3. Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

Теория. 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные средства: рациональные тренировки и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Тема 2.Общая физическая подготовка

Теория.Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория.Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

Практика.Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, , диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 4. Технико-тактическая подготовка

Теория.Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практика.Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

Тема 5. Другие виды спорта

Теория.Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

Практика.

Легкая атлетика: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м,три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в цель, на дальность;

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом времени пробежки.

Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – длямышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – длямышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивныемячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); нагимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).Спортивные игры:обучение основных приемов техники игры в нападении,защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко вцель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,«Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Катающаяся мишень».

Упражнения дляовладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу(преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежалицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии;то же, но перемещение приставными шагами.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда навелосипеде на тренировочные занятия на местности ивозвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Тема 6. Участие в спортивных соревнованиях

Теория.Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

Практика. Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана.

Тема 7. Контрольные нормативы
Практика. Сдача контрольных нормативов.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.	Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Олимпийские чемпионы Брянской области. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
Общая физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств	Увеличение объёмов тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств	Максимальный объём тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств
Специальная физическая подготовка	Использование специально подготовительных упражнений для развития физических качеств лыжников. Использование подводящих упражнений для овладения техникой	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники классического хода, разучивание конькового хода
Технико-тактическая подготовка	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Совершенствование основных элементов техники	Совершенствование основных элементов техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях.

	попеременным двухшажнымходом.Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.	классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового хода.	
Другие виды спорта	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, подвижные игры, велосипед.	Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения в несколько серий, ролики, футбол.	Кроссы, кросс-походы, велокроссы, русская лапта
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Внутришкольные, муниципальные соревнования	Внутришкольные, муниципальные, региональные соревнования

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
История возникновения лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	Правильно ухаживать за лыжами и бережно их хранение. Соблюдать технику безопасности на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.
Основные физические качества лыжников	Выполнять упражнения, направленные для развития физических качеств: ходьба, бег, прыжки.
Специальные подготовительные упражнения для развития физических качеств лыжников.	Поочередное поднимать ноги с лыжами на месте, сгибая колени; повороты переступанием на месте вокруг пяток, имитация положения лыжника в фазе свободного скольжения, передвижение ступающим шагом без палок и с палками по прямой, передвижение в пологие подъемы ступающим шагом. Владеть приемами правильного падения при спуске и вставания после падения. Шаговая имитация, имитация без палок, с палками.
Понятие о технике классического хода	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.
Виды легкоатлетических упражнений. Подвижные игры.	Выполняют бег: 20, 30, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м. Метания: малого мяча с места в цель. Прыжки: в длину с места. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, по сигналу(преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежалицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Значение лыжных мазей.	Подбирать себе лыжи. Правильно подбирать одежду при различных погодных условиях.
Функции ОФП	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей,

	силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Функции СФП	Умеют передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности, выполнять имитационные упражнения, кроссовую подготовку, ходьбу, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и роликах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Технику преодоления спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Технику преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению соскальзыванием, падением. Основные элементами полуконькового хода.	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Выполнять отталкивания руками и ногами при полуконьковом ходе.
Легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения. Правила игры в футбол.	Выполняют бег: 40 м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 30-40 м. Метания: малого мяча с места в на дальность. Тройные прыжки. Выполняют гимнастические упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка). Владеют мячом, умеют останавливать и передавать мяч с последующим ведением.

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Олимпийские чемпионы Брянской области.Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	Растирать мазь, парафинить лыжи, снимать парафин.
Правила выполнения упражнений ОФП	Исправлять ошибки обучающихся стартового уровня. Выполнять упражнения более длительное время и с большей интенсивностью.
Правила выполнения упражнений СФП	Исправлять ошибки обучающихся стартового уровня. Выполнять упражнения более длительное время и с большей

	интенсивностью.
Основные элементы техники конькового хода в облегченных условиях.	Выполнять основные элементы техники конькового хода: без палок, с одной палкой, с палками, подъемный ход, в облегченных условиях.
Применение других видов спорта для развития физических качеств лыжников. Правила и тактик русской лапты.	Ловить и передавать теннисный мяч, выполнять дары по мяч: сверху, боковой, с боку. Совершать перебежки. Владеть тактикой игры.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

6. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам.

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по лыжным гонкам.

Продвинутый уровень

Региональные соревнования по лыжным гонкам.

Контрольные нормативы (на конец учебного года)

5 – 8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

9 – 10лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

13 – 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	170	183	150	165	140	155
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.30	18.30	21.30	20.30	22.30	21.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.40	10.30	12.10	11.30	13.50	13.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4

16 – 17лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,0	5,7	5,4	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	185	155	170	145	160

3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.30	17.30	20.30	19.30	21.30	20.30
4.	Бег 2000 м (мин.)	11.20	10.00	12.00	11.20	13.40	13.00
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	16/30	10	11/27	7	9/22	5

7. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом.Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе тренировки следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества. Если же трудностиневозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то юный лыжник должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы лыжники, сомневающиеся в своих силах, заканчивали тренировку с выраженными положительными показателями.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В лыжных гонках такой перспективой будет победа в спортивных соревнованиях. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, укрепление материально-технической базы ГБУ ДО БО СШОР по лыжным гонкам, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ГБУ ДО БО СШОР по лыжным гонкам (участие родителей в работе управляющегосовета школы).

В работе с юными лыжниками применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, велоспорту, роликовым конькам, футболу, русской лапте, при проведении спортивных соревнований.

8.Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам необходимы: лыжная трасса, стадион.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Раздевалка для спортсменов	2
2	Тренажёрный зал	1
3	Душевая кабина	2
4	Лыжный инвентарь	30
5	Пересечённая местность	1
6	Лыжная трасса	1
7	Лыжи	30 пар
8	Лыжные ботинки	30 пар
9	Палки	30 пар
10	Скакалки	10
11	Гантели	10 пар
12	Набивные мячи	10
13	Гимнастические стенки	2
14	Футбольные мячи	1

9. Список литературы

Список использованных источников для педагогов

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб, и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
3. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- 4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239
3. http://sportom.ru/content/view/32/20/22
4. http://zatumanom.ru/articles/etapi.php.
5. http:// www.zarsport.ru/node271

Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М**.:** ФиС, 1980.
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»

9. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия;	2	Вводное занятие.Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Кабинет	Текущий контроль
2	Сентябрь	03.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия;	2	Ознакомление со стадионом, спортивным городком, подвижные игры	Стадион	Текущий контроль
3	Сентябрь	06.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия;	2	Ознакомление с лыжной трассой. Поход по тренировочному кругу.	Лыжная база	Текущий контроль
4	Сентябрь	08.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие обще выносливости через ролики. ОФП	Стадион	Текущий контроль
5	Сентябрь	10.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
6	Сентябрь	13.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Разучивание техники шаговых имитационных упражнений без палок. Многоскоки.	Лыжная база	Текущий контроль
7	Сентябрь	15.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Разучивание элементов шведской ходьбы.	Лыжная база	Текущий контроль
8	Сентябрь	17.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
9	Сентябрь	20.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Разучивание техники прыжковых имитационных упражнений без палок. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
10	Сентябрь	22.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Разучивание техники шаговых и прыжковых имитационных упражнений с палками	Лыжная база	Текущий контроль
11	Сентябрь	24.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные	2	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия;				
12	Сентябрь	27.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление элементов техники шведской ходьбы. ОФР	Лыжная база	Текущий контроль
13	Сентябрь	29.09	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс с имитацией на подъёмах. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
14	Октябрь	01.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс на пересеченной местности. Футбол	Лыжная база	Текущий контроль
15	Октябрь	04.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс по стадиону, эстафеты с ловлей передачей мяча. ОФП	Стадион	Текущий контроль
16	Октябрь	06.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
17	Октябрь	08.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Технические элементы конькового хода на роликах . Футбол	Лыжная база	Текущий контроль
18	Октябрь	11.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс по стадиону, эстафеты. ОФП	Стадион	Текущий контроль
19	Октябрь	13.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Шведская ходьба с элементами кросса.	Лыжная база	Текущий контроль
20	Октябрь	15.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Шведская ходьба. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты.	Стадион	Текущий контроль
21	Октябрь	18.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
22	Октябрь	20.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Технические элементы конькового хода на роликах . Имитация на экспандерах.	Лыжная база	Текущий контроль
23	Октябрь	22.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия	2	Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Кросс.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль

24	Октябрь	25.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Технические элементы конькового хода на месте. Имитация на экспандерах. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
25	Октябрь	27.10	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Круговая тренировка. ОФП. Работа на резине.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Октябрь	29.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия	2	Популярность лыжных гонок в России. Подбор инвентаря. Техника Безопасности. Техника ОБХ.	Кабинет, Лыжная база	Текущий контроль
27, 28	Ноябрь	01-03.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	4	Вкатывание .	Лыжная база	Текущий контроль
29	Ноябрь	08.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей и специальной выносливости. Работа по кругу 2 км	Лыжная база	Текущий контроль
30	Ноябрь	10.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Техника преодоления подЪемов классическим ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
31	Ноябрь	12.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Техника преодоления спусков, торможения. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
32	Ноябрь	15.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники скользящего шага на подъеме. Эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
33	Ноябрь	17.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ.	Лыжная база	Текущий контроль
34	Ноябрь	19.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
35	Ноябрь	22.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	КТ 1 км классическим ходом. Развитие скоростной выносливости.	Лыжная база	Текущий контроль
36	Ноябрь	24.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль

37	Ноябрь	26.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Техника преодоления подЪемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
38	Ноябрь	29.11	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия;	2	Крупнейшие всероссийские и соревнования. Эстафеты	Кабинет, лыжная база	Текущий контроль
39	Декабрь	01.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия;	2	Горнолыжная подготовка. Упражнения на координацию.	Лыжная база	Текущий контроль
40	Декабрь	03.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
41	Декабрь	06.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Круговая тренировка. ОФП. Работа на резине. Тренажерный зал.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Декабрь	08.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
43	Декабрь	10.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
44	Декабрь	13.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков, торможения. Горнолыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
45	Декабрь	15.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
46	Декабрь	17.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
47	Декабрь	20.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Повторка на тренировочном кругу. Ускорения. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
48	Декабрь	22.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль

49	Декабрь	24.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Развитие общей выносливости. Коньковый ход, крут 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
50	Декабрь	27.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение)	Лыжная база	Текущий контроль
51	Декабрь	29.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Техника преодоления спусков.	Лыжная база	Текущий контроль
52	Декабрь	31.12	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Новогодняя гонка. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
53-55	Январь	03-07.01	10.50-12.30 14.00-15.10	индивидуальные тренировочные занятия;	6	Самоподготовка. Работа по индивидуальным планам. ОФП.		Текущий контроль
56	Январь	10.01	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Развите общей и специальной вынослиости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение). Горнолыжная подотовка.	Лыжная база	Текущий контроль
57	Январь	12.01	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Технические элементы на тренировочном кругу. Скоростные отрезки. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
58	Январь	14.01	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
59	Январь	17.01	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
60	Январь	19.01	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Подвижные игры на координацию, слалом. Эстафеты. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
61	Январь	21.01	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
62	Январь	24.01	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные	2	Техника преодоления подЪемов коньковым ходом. Горнолыжная	Лыжная база	Текущий контроль

				занятия		подготовка.		
63	Январь	26.01	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
64	Январь	28.01	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развите общей и специальной выносливости. Закрепление ПДХ на подъеме (скользящий шаг, Одноопорное скольжение)	Лыжная база	Текущий контроль
65	Январь	31.01	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
66	Февраль	02.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Технические элементы на тренировочном кругу. Скоростные отрезки. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
67	Февраль	04.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
68	Февраль	07.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
69	Февраль	09.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
70	Февраль	11.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода работа на учебном кругу.	Лыжная база	Текущий контроль
71	Февраль	14.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
72	Февраль	16.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
73	Февраль	18.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Лыжная база	Текущий контроль

74	Февраль	21.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Внутришкольные соревнования спринт классическим стилем.	Лыжная база	Текущий контроль
75	Февраль	25.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические, тренировочные занятия;	2	Закаливание организма, режим дня, правильное питание. Кросс.	Лыжная база, кабинет	Текущий контроль
77	Февраль	28.02	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники классического хода. Скользящий шаг, одноопорное скольжение.	Лыжная база	Текущий контроль
78	Март	02.03	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
79	Март	04.03	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Развитие общей выносливости. Классический ход, круг 2км. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
80	Март	09.03	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Подвижные игры на координацию, слалом. Эстафеты. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
81	Март	11.03	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Работа на отрезках 50м, 100м ОБХ, ООХ, ПДХ без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
82	Март	14.03	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
83	Март	16.03	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Лыжная база	Текущий контроль
84	Март	18.03	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Техника преодоления спусков без палок, с палками.	Лыжная база	Текущий контроль
85	Март	21.03	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
86,87	Март	23-25.03	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	4	Эстафеты. Слалом. Упражнения на координацию.	Место жительства	Текущий контроль

88	Март	28.03	10.50-12.30 14.00-15.10	Индивидуальные тренировочные занятия	2	Составить кроссворд на тему ЗОЖ	Место жительства	Текущий контроль
89	Март	30.03	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Откаточная тренировка. Горнолыжная подготовка.	Лыжная база	Текущий контроль
90	Апрель	01.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Соревнования	Лыжная база	Текущий контроль
91	Апрель	04.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Откаточная тренировка. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль
92	Апрель	06.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
93	Апрель	08.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту.	Лыжная база	Текущий контроль
94	Апрель	11.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Поход по насту. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
95	Апрель	13.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Лыжная база	Текущий контроль
96	Апрель	15.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
97	Апрель	18.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
98	Апрель	20.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
99	Апрель	22.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс-поход. Футбол.	Лыжная база	Текущий контроль

100	Апрель	25.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажере.	Лыжная база	Текущий контроль
101	Апрель	27.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Переменка на стадионе (1+1)*3. Эстафеты.	Лыжная база	Текущий контроль
102	Апрель	29.04	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс на стадионе. Подвижные игры.	Лыжная база	Текущий контроль
103	Май	02.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия	2	Анализ сезона. Выступления учащихся.	Лыжная база	Текущий контроль
104	Май	04.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль
105	Май	06.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры в лапту. Учебно-тренировочная игра.	Стадион	Текущий контроль
106	Май	11.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
107	Май	13.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Переменка на стадионе (1+1)*3. Эстафеты.	Стадион	Текущий контроль
108	Май	16.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
109	Май	18.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Сдача контрольных нормативов.	Стадион	Итоговый контроль
110	Май	20.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
110	Май	23.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс на стадионе. Подвижные игры. ОФП	Стадион	Текущий контроль

111	Май	25.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Учебно- тренировочная игра в лапту.	Стадион	Текущий контроль
112	Май	27.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Веселые старты. Планы на следующий сезон.	Стадион	Текущий контроль
113	Май	30.05	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия	2	Кросс на стадионе. Подвижные игры. ОФП	Стадион	Текущий контроль
114	Июнь	01.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Шведская ходьба. Подвижные игры. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
115	Июнь	03.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Шведская ходьба. Подвижные игры. ОФП.	Лыжная база	Текущий контроль
116	Июнь	06.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
117	Июнь	08.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
118	Июнь	10.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Кросс. ОФП	Лыжная база	Текущий контроль
119	Июнь	13.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
120	Июнь	15.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Скоростные отрезки на роликах. Подвижные игры.	Стадион	Текущий контроль

121	Июнь	17.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
122	Июнь	20.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия;	2	Упражнения на ловкость, координацию. Эстафеты на свежем воздухе.	Стадион	Текущий контроль
123	Июнь	22.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия;	2	Упражнения на ловкость, координацию. Подвижные игры.	Стадион	Текущий контроль
124	Июнь	24.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия;	2	Упражнения на ловкость, координацию. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
125	Июнь	27.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые тренировочные занятия;	2	Координационные элементы на роликах. Спортивные игры.	Стадион	Текущий контроль
126	Июнь	29.06	10.50-12.30 14.00-15.10	групповые теоретические занятия;	2	Подведение итогов. Планы самоподготовки на лето.	Лыжная база	Текущий контроль