

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по лыжным видам спорта «Метеор»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 23 » мая 2024 г.

Протокол № 2

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СШ по лыжным  
видам спорта «Метеор»

П.Б.Малинин  
Приказ № 88.1 от «23» мая 2024 г.



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

Возраст обучающихся: от 6 до 22 лет

Срок реализации: 5 лет

Количество часов: 312

Автор-составитель:  
ФИО Малинин П.Б.  
Должность – инструктор-методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее- Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с:

- Законом РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- Законом РФ №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом и локальными нормативными актами МБУ ДО «СШ по лыжным видам спорта «Метеор».

**Актуальность программы.** Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь.

Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных

гонок в спортивной школе. Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования Городской округ Коломна.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости.

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.

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 «Льжныегонки».

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.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 22 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Объем программы:** 312 часов

**Срок освоения программы:** 5 лет.

**Общее количество часов в год**– 312 часов.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в астрономических часах (астрономический час – 60 мин) с учетом возрастных особенностей.

**Режим занятий:**

Продолжительность учебно-тренировочных занятий 6 часов в неделю. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый. Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения,

согласно муниципальному заданию на текущий год.

**Форма обучения** – очная.

**Основными формами занятий являются:**

- Групповые практические занятия;
- Теоретические занятия с просмотром видеоматериалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

**Виды занятий.** Занятия по программе проходят в виде учебно-тренировочных занятий, которые состоят из теоретической и практической работы.

Теоретическая часть включает в себя: краткие пояснения по теме занятия, изучение спортивных терминов, показ выполнения упражнений.

Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности. Каждая тема занятий предполагает организацию активной спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования), познавательно-творческую деятельность обучающихся (беседы; просмотр фильмов на спортивную тематику, просмотр соревнований).

Практическая работа: выполнение комплекса упражнений, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса. Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Форма аттестации:**

Аттестация проводится два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. При проведении испытаний по мере освоения Программы ведется учет динамики выполнения учащимся контрольных упражнений и тестов.

Результаты освоения Программы учащимся признаются положительными в случае наличия положительного прироста и динамики показателей при выполнении контрольных упражнений и тестов.

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 60м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
Выносливость	Бег 1000 м
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине

**Цель программы:** развития физических способностей и формирования двигательных навыков средствами занятия «лыжными гонками».

**Задачи программы:****Обучающие:**

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить умению использовать различные системы и виды упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Развивающие:**

- развить двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развить позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

**Воспитательные:**

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
  - воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
  - воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии;
  - воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.
- профилактика асоциального поведения согласно плана профилактических мероприятий

**Практическая значимость программы.** Занятия лыжными гонками позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Лыжные гонки», направленная на удовлетворения потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Содержание программы** представлено в разделах, отражающих виды подготовки лыжников: теоретическая, общая физическая, специальная физическая техническая подготовка, участие в соревнованиях и контрольные испытания.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, об инвентаре, лыжных мазах, техники и тактики лыжника-гонщика, правилах организации соревнований. Теоретические занятия проводятся в форме лекции, бесед, дискуссий, проблемного диалога. Теоретические знания могут сообщаться лыжникам и в ходе тренировочных занятий.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазами. На базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучается и совершенствуется техника и тактика, развиваются специальные качества необходимые лыжнику-гонщику, приобретаются инструкторские и судейские навыки.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы «Лыжные гонки»

**Обучающиеся будут знать:**

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- классификационные требования по лыжным гонкам;
- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами и их хранение;
- значение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;
- значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития.

**Обучающиеся будут уметь:**

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
- выполнять спуски и подъемы;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- иметь опыт участия в соревнованиях;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпение к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

**II. Учебный план  
(нагрузка 6 часов в неделю)**

**Базовый уровень**

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	15	15		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	176		176	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	70		7-	Зачет
4.	Техническая подготовка	35		35	Зачет
5.	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	12		12	
6.	Медицинское обследование	4		4	
	<b>Общееколичествочасов</b>	<b>312</b>		<b>312</b>	

**Продвинутый уровень**

№	Название раздела	Количество часов		Формы аттестации/
		1 год	2 год	

		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	контроля
1.	Теоретическая подготовка	12	12		12	12		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	160		160	160		160	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	72		72	72		72	Зачет
4.	Техническая подготовка	50		50	50		50	Зачет
5.	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	14		14	14		14	
6.	Медицинское обследование	4		4	4		4	
	Общее количество часов	312		312	312		312	

### Углубленный уровень

№	Название раздела	Количество часов						Формы аттестации/ контроля
		1 год			2 год			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12		12	12		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	140		140	140		140	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	70		70	70		70	Зачет
4.	Техническая подготовка	72		72	72		72	Зачет
5.	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	14		14	14		14	
6.	Медицинское обследование	4		4	4		4	
	Общее количество часов	312		312	312		312	

### III. Содержание программы

#### Тема 1. Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, техники 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 лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни человека. Эволюция 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 и рук 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 маленькими 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.

### **Тема3. 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 (40-80см) 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.

### **Тема4. Техничко-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.

#### Участие в спортивных соревнованиях, контрольные нормативы

**Теория.** Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Требования к прохождению темтирования.

**Практика.** Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарному плану. Сдача тестирования.

#### 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. 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

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Использование специально-подготовительных упражнений для развития физических качеств лыжников. Использование подводящих упражнений для овладения техникой</p>	<p>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</p>	<p>Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Совершенствование техники классического хода, разучивание конькового хода</p>
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	<p>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. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.</p>	<p>Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. 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 хода.</p>	<p>Совершенствование основных элементов техники коньковых лыжных ходов в облегченных условиях.</p>
<p>Тестирование</p>	<p>Сдача два раза в год</p>	<p>Сдача два раза в год</p>	<p>Сдача два раза в год</p>
<p>Участие в соревнованиях</p>	<p>Внутришкольные соревнования</p>	<p>Внутришкольные, муниципальные соревнования</p>	<p>Внутришкольные, муниципальные, региональные соревнования</p>

#### IV. 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.

#### 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 хранить. 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: 20м, 30м, 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: «стрелка», «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, лежа лицом 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 преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению соскальзыванием, падением. Основным 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 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. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	Растирать мазь, парафинить лыжи, снимать парафин.
Правила выполнения упражнений ОФП	Выполнять упражнения более длительное время и с большей интенсивностью.
Правила выполнения упражнений СФП	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, в облегченных условиях.
Применение других видов спорта для развития физических качеств лыжников.	Ловить и передавать теннисный мяч, выполнять удары по мячу: сверху, сбоку. 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, 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 последствия); 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.

**Список литературы****Список использованных источников для педагогов**

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.:Издательскийцентр«Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжныйспорт.Учебникдлятехникумовфизическойкультуры/Подред.Е.И. Кудрявцеваидр. –Изд.2-е,перераб,и доп.–М.:–Физкультураи спорт,1983.С.41-44
3. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания испорта.-4-еизд., 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. ДонскойД.Д.,ГроссХ.Х.Техникалыжника-гонщика.М.:ФиС,1971.
3. ЗацюрскийВ.М.Физическиекачестваспортсмена.–М.:ФиС,1970.
4. КопсК.К.Упражненияиигрылыжника.–М.:ФиС,1969.
5. ПоварницинА.П.Волеваяподготовкалыжника-гонщика.–М.:ФиС,1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировкелыжников-гонщиков.–М.: СпортАкадемПресс,2004.
7. ФилинВ.П.,ФоминН.А.Основыпоношескогоспорта.–М.:ФиС,1980.
8. Журналы«Лыжныйспорт»,«Юныйлыжник»,«Лыжныегонки»