

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Пышминская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета:
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждаю:

: директор

МБУ ДО ПМО СО
«Пышминская СШ»

/А.А.Аминев/

Приказ №63-ОД от 31.08.2026г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«лыжные гонки»**

Возраст учащихся: с 7 до 17 лет

Срок реализации: 10 лет

Тип программы: разноуровневый – стартовый, базовый, продвинутый

Автор-составитель:

Ананичев И.В.,

Латыпов С.Р.

тренер-преподаватель

пгт. Пышма,
2026г

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «лыжные гонки» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как лыжные гонки способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 г. № 219-Д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 г. № 934-д.

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

10. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

Актуальность программы. В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и

физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Программа полностью соответствует государственной политике в дополнительном образовании, концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, интегрирована с планом воспитательной работы школы, основанной на удовлетворении потребностей родителей и учащихся.

Лыжные гонки - циклический вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах. Лыжные гонки являются наиболее массовым видом спорта. Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Отличительные особенности программы:

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

Адресат общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет от 8 до 12 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в начале учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор учащихся на второй и третий года обучения при наличии свободных мест.

Режим занятий:

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Объем и срок освоения общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по июль месяц включительно (46 недель).

Программа «Лыжные гонки» рассчитана на:

Стартовый уровень - 3 года - 828 часов.

Базовый уровень – 5 лет - 2208 часов.

Продвинутый – 2 года - 920 часов.

Общее количество часов – 3956.

Особенности организации образовательного процесса – разноуровневая: стартовый, базовый, продвинутый.

Программа разбита на три уровня сложности: «Стартовый», «Базовый», «Продвинутый».

На Стартовом уровне учащиеся знакомятся с азами лыжного вида спорта. На данный уровень программы принимаются учащиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.

На базовом уровне зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие подготовку стартового уровня, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

На продвинутом уровне учащиеся комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших подготовку базового уровня сложности и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года учебно - тренировочного процесса производится решением совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Перечень форм обучения - групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы - контрольно-переводные нормативы (практика) и контрольные тесты (теория), тренировочные игры.

Перечень видов занятий - беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Стартовый уровень:

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита

двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия лыжными гонками.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в лыжных гонках;
- развивать важные двигательные качества лыжника: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить технике лыжных ходов;

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- отбор одаренных детей.

Базовый уровень:

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в лыжных гонках.

Задачи:

Образовательные:

- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами лыжных гонок.
- обучить технике лыжных гонок;

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера;
- отбор одаренных детей.

Продвинутый уровень:

Цель: совершенствование физической, технической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и способов выполнения, направленных на развитие навыков и умения решать поставленные задачи.

Задачи:

Образовательные:

- повысить эффективность технической подготовленности в процессе тренировочных занятий;

Развивающие:

- продолжить развивать координацию движений, быстроту, общую и специальную выносливость;
- продолжить развивать навыки соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Воспитательные:

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.
- устройство одаренных детей.

1.3. Содержание общеразвивающей программы Учебный план

Год обучения	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая	139	0	139	Контрольные тесты

	подготовка				
	Техническая подготовка	48	0	48	Контрольные тесты, тренировочные
	Тактическая подготовка	23	2	21	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Игровая подготовка	56	0	56	наблюдение
	Итог	276	12	264	
2	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольные тесты
	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты, тренировочные
	Тактическая подготовка	23	0	23	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Игровая подготовка	35	0	35	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итог	276	12	264	
3	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	148	0	158	Контрольные тесты
	Техническая подготовка	50	0	60	Контрольные тесты
	Тактическая подготовка	23	0	53	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Игровая подготовка	35	0	55	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	30	Нормативы, соревнования
	Итог	368	12	356	
4	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	155	0	155	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	85	0	85	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Техническая подготовка	57	0	57	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	20	3	17	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Различные виды спорта и подвижные игры	23	0	23	выполнение контрольных

					нормативов по ТТП
	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	анализ
	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итог	368	14	354	
5	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	185	0	185	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	115	0	115	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Техническая подготовка	70	0	70	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	24	3	21	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Специальные навыки	5	0	5	Контрольные тесты
	Спортивное и специальное оборудование	5	1	4	анализ
	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16	Нормативы, соревнования
	Итог	460	14	446	
6	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	185	0	185	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	115	0	115	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Техническая подготовка	70	0	70	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	24	3	21	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Специальные навыки	5	0	5	Контрольные тесты
	Спортивное и специальное оборудование	5	1	4	анализ
	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16	Нормативы, соревнования
	Итог	460	14	446	

7	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	185	0	185	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	115	0	115	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Техническая подготовка	70	0	70	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	24	3	21	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Специальные навыки	5	0	5	Контрольные тесты
	Спортивное и специальное оборудование	5	1	4	анализ
	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16	Нормативы, соревнования
	Итог	460	14	446	
8	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	185	0	185	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	115	0	115	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Техническая подготовка	70	0	70	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	24	3	21	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Специальные навыки	5	0	5	Контрольные тесты
	Спортивное и специальное оборудование	5	1	4	анализ
	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16	Нормативы, соревнования
	Итог	460	14	446	
9	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	169	0	169	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	115	0	115	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Техническая подготовка	68	0	68	Контрольные тесты,

					тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	28	4	24	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Основы профессионального самоопределения	5	1	4	Беседа, опрос
	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Судейская практика	5	1	4	Контрольные тесты
	Специальные навыки	6	0	6	Контрольные тесты
	Спортивное и специальное оборудование	6	1	5	анализ
	Контрольные упражнения и соревнования	18	0	18	Нормативы, соревнования
	Итог	460	17	443	
10	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	169	0	169	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	115	0	115	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Техническая подготовка	68	0	68	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	28	4	24	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Основы профессионального самоопределения	5	1	4	Беседа, опрос
	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Судейская практика	5	1	4	Контрольные тесты
	Специальные навыки	6	0	6	Контрольные тесты
	Спортивное и специальное оборудование	6	1	5	анализ
	Контрольные упражнения и соревнования	18	0	18	Нормативы, соревнования
	Итог	460	17	443	
Всего по программе: 3956 часов					

Учебный (тематический) план 1 года обучения
Стартовый уровень

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены	1	1	0	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.10	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	139	0	139	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	24	0	24	
2.2	Спортивные и подвижные игры	45	0	45	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	25	0	25	
2.4	Циклические упражнения	45	0	45	
3	Техническая подготовка	48	0	48	Контрольные тесты, тренировочные
3.1	Передвижение классическими лыжными ходами	14	0	14	
3.2	Спуск со склонов	7	0	7	
3.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
3.4	Торможение	7	0	7	
3.5	Повороты	7	0	7	
3.6	Коньковый ход	6	0	6	
4	Тактическая подготовка	23	2	21	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
5	Игровая подготовка	56	0	56	Наблюдение

	Итого	276	12	264	
--	-------	-----	----	-----	--

Содержание учебного (тематического плана) 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Вводное занятие.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении первых соревнований. Спорт в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-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.

1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. 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.

1.6 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория: 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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.9 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

1.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория: Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Практика: Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами.

3.2 Спуск со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

3.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов «лесенкой» «елочкой», «полуелочкой».

3.4 Торможение

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

3.5 Повороты.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

3.6 Коньковый ход.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на овладение техникой передвижения коньковым ходом.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Теория: Просмотр видео, обучающих правильному передвижению на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Раздел 5. Игровая подготовка

Практика: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебный (тематический план) 2 года обучения

Таблица 2

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.10	Правила соревнований по	1	1	0	

	лыжным гонкам.				
2	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	26	0	26	
2.2	Спортивные и подвижные игры	47	0	47	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	27	0	27	
2.4	Циклические упражнения	48	0	48	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижение классическими лыжными ходами	15	0	15	
3.2	Спуск со склонов	7	0	7	
3.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
3.4	Торможение	7	0	7	
3.5	Повороты	7	0	7	
3.6	Коньковый ход	7	0	7	
4	Тактическая подготовка	23	2	21	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
5	Игровая подготовка	35	0	35	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итого	276	12	264	

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Вводное занятие.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении первых соревнований. Спорт в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-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.

1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. 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.

1.6 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория: 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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.9 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажной и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

1.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория: Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивные и подвижные игры: (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Практика: Беговые эстафеты на малые дистанции, прыжковые упражнения.

2.4 Циклические упражнения.

Практика: Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами.

3.2 Спуск со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

3.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».

3.4 Торможение

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

3.5 Повороты.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

3.6 Коньковый ход.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой передвижения коньковым ходом.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Теория: Просмотр видео, обучающих правильному передвижению на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Раздел 5. Игровая подготовка

Практика: Учебные и спортивные игры, эстафеты.

Раздел 6. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача нормативов, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический план) 3 года обучения

Таблица 3

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.10	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	158	0	158	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	26	0	26	
2.2	Спортивные и подвижные игры	46	0	46	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	35	0	35	
2.4	Циклические упражнения	51	0	51	
3	Техническая подготовка	60	0	60	Контрольные тесты
3.1	Передвижение классическими лыжными ходами	25	0	25	
3.2	Спуск со склонов	7	0	7	
3.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
3.4	Торможение	7	0	7	
3.5	Повороты	7	0	7	
3.6	Коньковый ход	7	0	7	
4	Тактическая подготовка	55	2	53	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
5	Игровая подготовка	55	0	55	Выполнение контрольных

					нормативов по ТТП
6	Контрольные упражнения и соревнования	30	0	30	Нормативы, соревнования
	Итого	368	12	356	

Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Вводное занятие.

Теория: Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-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.

1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. 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.

1.6 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория: 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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.9 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

1.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория: Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивные и подвижные игры: (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки и др).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Практика: Проведение беговых эстафет и эстафет на лыжах на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Практика: Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами.

3.2 Спуск со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

3.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов «елочкой».

3.4 Торможение

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

3.5 Повороты.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

3.6 Коньковый ход.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Теория: Просмотр видео, обучающих правильному передвижению на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Раздел 5. Игровая подготовка

Практика: Учебные и спортивные игры, эстафеты.

Раздел 6. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 4 года обучения Базовый уровень

Таблица 4

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития лыжных гонок.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических	1	1	0	

	упражнений на организм спортсмена.				
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	155	0	155	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	15	0	15	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	65	0	65	
2.4	Легкоатлетические упражнения	50	0	50	
3	Специальная физическая подготовка	85	0	85	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	57	0	57	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	13	0	13	
4.2	Спуск со склонов	7	0	7	
4.3	Преодоление подъемов	8	0	8	
4.4	Торможение	7	0	7	
4.5	Повороты	7	0	7	
4.6	Передвижение коньковым ходом	15	0	15	
5	Тактическая подготовка	20	3	17	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	23	0	23	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	1	2	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	368	14	354	

Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-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.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 История развития лыжных гонок.

Теория: Место возникновения лыжных гонок, проведение первых соревнований. Лыжные гонки в программе олимпийских игр.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

Теория: Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге и прыжках. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: Имитационные упражнения.

Практика: Кроссовая подготовка на малых и средних дистанциях.

Практика: Бег на лыжах с заданным темпом по дистанции.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов «елочкой».

4.4 Торможение

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр видео, обучающих правильному передвижению классическим и коньковым ходами на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований.

Теория: Изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в лыжных гонках.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Практика: Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Практика: Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол, волейбол). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, подвижные игры.

Раздел 7. Специальные навыки

Практика: Развитие профессионально необходимых физических качеств.

Практика: Определение степени опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев

Практика: Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Теория: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Практика: Использование для достижения спортивных целей спортивного и специального оборудования;

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов, участие в выездных соревнованиях на районном и региональном уровне.

Учебный (тематический) план 5 года обучения Базовый уровень

Таблица 5

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития лыжных гонок.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	

1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	185	0	185	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	15	0	15	
2.2	Гимнастические упражнения	35	0	35	
2.3	Велоспорт	75	0	75	
2.4	Легкоатлетические упражнения	60	0	60	
3	Специальная физическая подготовка	115	0	115	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	70	0	70	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	16	0	16	
4.2	Спуск со склонов	8	0	8	
4.3	Преодоление подъемов	11	0	11	
4.4	Торможение	6	0	6	
4.5	Повороты	7	0	7	
4.6	Передвижение коньковым ходом	22	0	22	
5	Тактическая подготовка	24	3	21	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	5	0	5	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	5	1	4	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16	Нормативы, соревнования
	Итого	460	14	446	

Содержание учебного (тематического) плана 5 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-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.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

1.5 Основы законодательства в физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

Теория: Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге и прыжках. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: Имитационные упражнения.

Практика: Кроссовая подготовка на малых и средних дистанциях.

Практика: Бег на лыжах с заданным темпом по дистанции.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов «елочкой».

4.4 Торможение

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр видео, обучающих правильному передвижению классическим и коньковым ходами на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований.

Теория: Изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в лыжных гонках.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Практика: Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Практика: Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол, волейбол). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, подвижные игры.

Раздел 7. Специальные навыки

Практика: Развитие профессионально необходимых физических качеств.

Практика: Определение степени опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев

Практика: Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Теория: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Практика: Использование для достижения спортивных целей спортивного и специального оборудования.

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов, участие в выездных соревнованиях на районном и региональном уровне.

Учебный (тематический) план 6 года обучения Базовый уровень

Таблица 6

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт	1	1	0	

	в России.				
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития лыжных гонок.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	185	0	185	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	15	0	15	
2.2	Гимнастические упражнения	35	0	35	
2.3	Велоспорт	75	0	75	
2.4	Легкоатлетические упражнения	60	0	60	
3	Специальная физическая подготовка	115	0	115	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	70	0	70	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	16	0	16	
4.2	Спуск со склонов	8	0	8	
4.3	Преодоление подъемов	11	0	11	
4.4	Торможение	6	0	6	
4.5	Повороты	7	0	7	
4.6	Передвижение коньковым ходом	22	0	22	
5	Тактическая подготовка	24	3	21	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и	30	0	30	Выполнение

	подвижные игры				контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	5	0	5	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	5	1	4	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16	Нормативы, соревнования
	Итого	460	14	446	

Содержание учебного (тематического) плана 6 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-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.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

1.5 Основы законодательства в физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

Теория: Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: Имитационные упражнения.

Практика: Кроссовая подготовка на средних дистанциях.

Практика: Бег на лыжах с заданным темпом по дистанции.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов «елочкой».

4.4 Торможение

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр видео, обучающих правильному передвижению классическим и коньковым ходами на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований.

Теория: Изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в лыжных гонках.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Практика: Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Практика: Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол, волейбол). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, подвижные игры.

Раздел 7. Специальные навыки

Практика: Развитие профессионально необходимых физических качеств.

Практика: Определение степени опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев

Практика: Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Теория: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Практика: Использование для достижения спортивных целей спортивного и специального оборудования.

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов, участие в выездных соревнованиях на районном и региональном уровне.

Учебный (тематический) план 7 года обучения Базовый уровень

Таблица 7

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития лыжных гонок.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	185	0	185	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	15	0	15	
2.2	Гимнастические упражнения	35	0	35	
2.3	Велоспорт	75	0	75	
2.4	Легкоатлетические упражнения	60	0	60	
3	Специальная физическая подготовка	115	0	115	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	70	0	70	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными	16	0	16	

	ходами				
4.2	Спуск со склонов	8	0	8	
4.3	Преодоление подъемов	11	0	11	
4.4	Торможение	6	0	6	
4.5	Повороты	7	0	7	
4.6	Передвижение коньковым ходом	22	0	22	
5	Тактическая подготовка	24	3	21	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	5	0	5	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	5	1	4	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16	Нормативы, соревнования
	Итого	460	14	446	

Содержание учебного (тематического) плана 7 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-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.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

Теория: Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: Имитационные упражнения.

Практика: Кроссовая подготовка на средних дистанциях.

Практика: Бег на лыжах с заданным темпом по дистанции.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов «елочкой».

4.4 Торможение

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр видео, обучающих правильному передвижению классическим и коньковым ходами на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований.

Теория: Изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в лыжных гонках.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Практика: Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Практика: Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол, волейбол). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, подвижные игры.

Раздел 7. Специальные навыки

Практика: Развитие профессионально необходимых физических качеств.

Практика: Определение степени опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев

Практика: Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Теория: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Практика: Использование для достижения спортивных целей спортивного и специального оборудования.

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов, участие в выездных соревнованиях на районном и региональном уровне.

Учебный (тематический) план 8 года обучения Базовый уровень

Таблица 8

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития лыжных гонок.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	185	0	185	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	15	0	15	
2.2	Гимнастические упражнения	35	0	35	
2.3	Велоспорт	75	0	75	

2.4	Легкоатлетические упражнения	60	0	60	
3	Специальная физическая подготовка	115	0	115	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	70	0	70	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	16	0	16	
4.2	Спуск со склонов	8	0	8	
4.3	Преодоление подъемов	11	0	11	
4.4	Торможение	6	0	6	
4.5	Повороты	7	0	7	
4.6	Передвижение коньковым ходом	22	0	22	
5	Тактическая подготовка	24	3	21	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	5	0	5	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	5	1	4	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16	Нормативы, соревнования
Итого		460	14	446	

Содержание учебного (тематического) плана 8 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-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.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение

риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

Теория: Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Практика: Имитационные упражнения.

Практика: Кроссовая подготовка на средних дистанциях.

Практика: Бег на лыжах с заданным темпом по дистанции.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов «елочкой».

4.4 Торможение

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр видео, обучающих правильному передвижению классическим и коньковым ходами на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований.

Теория: Изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в лыжных гонках.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Практика: Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Практика: Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол, волейбол). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и

собираанием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, подвижные игры.

Раздел 7. Специальные навыки

Практика: Развитие профессионально необходимых физических качеств.

Практика: Определение степени опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев

Практика: Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Теория: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Практика: Использование для достижения спортивных целей спортивного и специального оборудования.

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов, участие в выездных соревнованиях на районном и региональном уровне.

Учебный (тематический) план 9 года обучения Продвинутый уровень

Таблица 9

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1	1	0	
1.2	История развития лыжных гонок в мире.	1	1	0	
1.3	Основы законодательства в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.4	Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.5	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	1	1	0	
1.6	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1	0	
1.7	Возрастные особенности	1	1	0	

	и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте				
1.8	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.9	Характеристика системы подготовки лыжных гонок	1	1	0	
1.10	Соревновательная деятельность	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	169	0	169	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	10		10	
2.2	Гимнастические упражнения	35	0	35	
2.3	Велоспорт	69	0	69	
2.4	Легкоатлетические упражнения	55	0	55	
3	Специальная физическая подготовка	115	0	115	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	68	0	68	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	16	0	16	
4.2	Спуск со склонов	8	0	8	
4.3	Преодоление подъемов	10	0	10	
4.4	Торможение	5	0	5	
4.5	Повороты	7	0	7	
4.6	Передвижение коньковым ходом	22	0	22	
5	Тактическая подготовка	28	4	24	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Основы профессионального самоопределения	5	1	4	Беседа, опрос
7	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
8	Судейская подготовка	5	1	4	Контрольные тесты
9	Специальные навыки	6	0	6	Контрольные тесты
10	Спортивное и специальное оборудование	6	1	5	Анализ
11	Контрольные упражнения и соревнования	18	0	18	Нормативы, соревнования
	Итого	460	17	443	

Содержание учебного (тематического) плана 9 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

Теория: Влияние спорта на взаимодействие спортсменов из разных стран.

1.2 История развития лыжных гонок в мире.

Теория: Появление первых лыжных соревнований, интеграция лыжных гонок в программу олимпийских игр. Лыжные гонки в современном мире.

1.3 Основы законодательства в физической культуре и спорте.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам.

Теория: Изучение дистанций и условий, при которых могут присваиваться спортивные звания и разряды.

1.5 Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Теория: Общие принципы регулирования антидопинговых правил в лыжном спорте.

1.6 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.7 Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте.

Теория: Разбор и изучение сенситивных периодов и возрастных особенностей развития двигательных качеств.

1.8 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья занимающегося. Требования и правила при проведении тренировочных занятий и соревнований.

1.9 Характеристика системы подготовки лыжных гонок.

Теория: Спецификация лыжных гонок, отличительные особенности, содержание и методика работы по предметным областям.

1.10 Соревновательная деятельность.

Теория: Подготовка к участию в соревнованиях, общие принципы проведения соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге, прыжках. Бег: 60м, повторный бег – три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег или кросс 2000-7000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и сильнопересеченной местности.

Практика: Имитационные упражнения передвижения на лыжах.

Практика: Кроссовая подготовка на средних дистанциях.

Практика: Выполнение упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Бег на лыжах с заданным темпом по дистанции.

Практика: Выполнение имитационных упражнений с лыжными палками.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Закрепление и совершенствование двигательных навыков.

4.2 Спуск со склонов

Практика: Совершенствование спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов скользящим, беговым шагом.

4.4 Торможение

Практика: Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Практика: Совершенствование поворотов на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр обучающих видео, позволяющих совершенствовать технику передвижения классическим и коньковым ходами на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований и изучение тактического опыта сильнейших спортсменов.

Теория: Изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в лыжных гонках.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом соревнований.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа, погодных условий и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Практика: Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.

Раздел 6. Основы профессионального самоопределения

Теория: Просмотр в интернете требований для поступления в ССУЗ или ВУЗ.

Практика: Подготовка к поступлению в ССУЗ или ВУЗ.

Раздел 7. Различные виды спорта и подвижные игры

Практика: Футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 8. Судейская подготовка

Теория: Обязанности инструкторов и судей.

Практика: Оказание помощи в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

Раздел 9. Специальные навыки

Практика: Развитие профессионально необходимых физических качеств.

Практика: Определение степени опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев

Практика: Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 10. Спортивное и специальное оборудование

Теория: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Практика: Использование для достижения спортивных целей спортивного и специального оборудования.

Практика: Использование навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

Раздел 11. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие в выездных соревнованиях на районных, региональных и областных соревнованиях.

**Учебный (тематический) план 10 года обучения
Продвинутый уровень**

Таблица 10

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1	1	0	
1.2	История развития лыжных гонок в мире.	1	1	0	
1.3	Основы законодательства в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.4	Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.5	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	1	1	0	
1.6	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1	0	
1.7	Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте	1	1	0	
1.8	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.9	Характеристика системы подготовки лыжных гонок	1	1	0	
1.10	Соревновательная деятельность	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	169	0	169	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	10		10	
2.2	Гимнастические упражнения	35	0	35	
2.3	Велоспорт	69	0	69	
2.4	Легкоатлетические	55	0	55	

	упражнения				
3	Специальная физическая подготовка	115	0	115	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	68	0	68	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	16	0	16	
4.2	Спуск со склонов	8	0	8	
4.3	Преодоление подъемов	10	0	10	
4.4	Торможение	5	0	5	
4.5	Повороты	7	0	7	
4.6	Передвижение коньковым ходом	22	0	22	
5	Тактическая подготовка	28	4	24	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Основы профессионального самоопределения	5	1	4	Беседа, опрос
7	Различные виды спорта и подвижные игры	30	0	30	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
8	Судейская подготовка	5	1	4	Контрольные тесты
9	Специальные навыки	6	0	6	Контрольные тесты
10	Спортивное и специальное оборудование	6	1	5	Анализ
11	Контрольные упражнения и соревнования	18	0	18	Нормативы, соревнования
	Итого	460	17	443	

Содержание учебного (тематического) плана 10 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

Теория: Влияние спорта на взаимодействие спортсменов из разных стран.

1.2 История развития лыжных гонок в мире.

Теория: Появление первых лыжных соревнований, интеграция лыжных гонок в программу олимпийских игр. Лыжные гонки в современном мире.

1.3 Основы законодательства в физической культуре и спорте.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам.

Теория: Изучение дистанций и условий, при которых могут присваиваться спортивные звания и разряды.

1.5 Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Теория: Общие принципы регулирования антидопинговых правил в лыжном спорте.

1.6 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.7 Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте.

Теория: Разбор и изучение сенситивных периодов и возрастных особенностей развития двигательных качеств.

1.8 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья занимающегося. Требования и правила при проведении тренировочных занятий и соревнований.

1.9 Характеристика системы подготовки лыжных гонок.

Теория: Спецификация лыжных гонок, отличительные особенности, содержание и методика работы по предметным областям.

1.10 Соревновательная деятельность.

Теория: Подготовка к участию в соревнованиях, общие принципы проведения соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге, прыжках. Бег: 60м, повторный бег – три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег или кросс 2000-7000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и сильнопересеченной местности.

Практика: Имитационные упражнения передвижения на лыжах.

Практика: Кроссовая подготовка на средних дистанциях.

Практика: Выполнение упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Практика: Бег на лыжах с заданным темпом по дистанции.

Практика: Выполнение имитационных упражнений с лыжными палками.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Закрепление и совершенствование двигательных навыков.

4.2 Спуск со склонов

Практика: Совершенствование спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов скользящим, беговым шагом.

4.4 Торможение

Практика: Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Практика: Совершенствование поворотов на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр обучающих видео, позволяющих совершенствовать технику передвижения классическим и коньковым ходами на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований и изучение тактического опыта сильнейших спортсменов.

Теория: Изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в лыжных гонках.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом соревнований.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа, погодных условий и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Практика: Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.

Раздел 6. Основы профессионального самоопределения

Теория: Просмотр в интернете требований для поступления в ССУЗ или ВУЗ.

Практика: Подготовка к поступлению в ССУЗ или ВУЗ.

Раздел 7. Различные виды спорта и подвижные игры

Практика: Футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»),

«Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий: по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 8. Судейская подготовка

Теория: Обязанности инструкторов и судей.

Практика: Оказание помощи в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

Раздел 9. Специальные навыки

Практика: Развитие профессионально необходимых физических качеств.

Практика: Определение степени опасности и использование необходимых мер страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев

Практика: Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 10. Спортивное и специальное оборудование

Теория: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Практика: Использование для достижения спортивных целей спортивного и специального оборудования.

Практика: Использование навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

Раздел 11. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие в выездных соревнованиях на районных, региональных и областных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Стартовый уровень:

Метапредметные результаты:

- развитие важных двигательных качеств лыжника: быстрота, ловкость, сила и выносливость;
- развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий и др.);
- способствование воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- формирование умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

- развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- формирование умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и в соответствии с этим решение задачи личностного физического совершенствования.

Предметные результаты:

- иметь первоначальные представления о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- приобретение теоретических знаний из пройденного материала по теоретической подготовке на данном уровне;
- приобретение теоретических знаний, таких как правила соревнований, и практического опыта, необходимого в лыжных гонках;
- способствование воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся в лыжном спорте;

Демонстрировать:

- в технической подготовке: технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного двухшажного хода;
- в физической подготовке: прохождение дистанций 500-1000 метров в скоростном режиме, дистанции 1-2 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

Базовый уровень:

Метапредметные результаты:

- воспитание ценных морально-волевых качеств: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Личностные результаты:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Предметные результаты:

- участие в школьных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков лыжных гонок;
- приобретение теоретических знаний из пройденного материала по теоретической подготовке на данном уровне;
- умение планировать распорядок дня (зарядка, питание, нагрузки);
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами лыжных гонок;

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся в лыжном спорте;

- владение техникой передвижения на лыжах различными способами и ходами, изученными по программе;

Демонстрировать:

- в технической подготовке: технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного двухшажного хода, технику бесшажного хода; технику полуконькового хода, технику одновременного конькового хода, горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);

- в физической подготовке: прохождение дистанций 1-3 км в скоростном режиме, дистанции 5-7 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

Продвинутый уровень:

Метапредметные результаты:

- продолжение развития координации движений, быстроты, общей и силовой выносливости.

Личностные результаты:

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты:

- участие в школьных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков лыжных гонок;

- приобретение теоретических знаний из пройденного материала по теоретической подготовке на данном уровне;

- владение техникой передвижения на лыжах различными способами и ходами, изученными по программе;

- умение планировать распорядок дня (зарядка, питание, нагрузки).

- повышение эффективности технической подготовленности в процессе тренировочных занятий;

- продолжение развития навыков соревновательной деятельности в лыжных гонках;

Демонстрировать:

- в технической подготовке: технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного одношажного, технику одновременного двухшажного хода, технику бесшажного хода, технику перехода с хода на ход, технику полуконькового хода, технику одновременного конькового хода, горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);

- в физической подготовке: прохождение дистанций 2-5 км в скоростном режиме, дистанции 8-12 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

2. Организационно – педагогические условия

2.1 Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	01.09.2026	19.07.2027	46	184	368	По 2 часа 4 раза в неделю
4 год	01.09.2026	19.07.2027	46	184	368	По 2 часа 4 раза в неделю
6 год	01.09.2026	19.07.2027	46	230	460	По 2 часа 5 раз в неделю
Каникулы: 20 июля - 31 августа 2027						

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки (на каждого учащегося, 100% времени реализации программы);
- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу, 80% времени реализации программы);
- Лыжная трасса (50% процентов реализации программы);
- Скакалка гимнастическая (на каждого учащегося, 80% времени реализации программы);
- Обруч гимнастический (на каждого ученика, 80 времени реализации программы);
- Лыжероллеры (на каждого ученика, 60% времени реализации программы).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методические материалы

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- дидактические материалы.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В сентябре проводятся контрольные нормативы по физической подготовке и в марте обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 7 контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (приложение 1,2). А также комплекс контрольных упражнений по избранному виду спорта лыжные гонки (приложение 1,2).

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022. № 678-р.
3. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
4. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2017.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.)
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

10. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

13. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.

15. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

16. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Для учащихся (родителей):

1. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2017.

Контрольно-переводные нормативы

Год обучения	Бег 60м		Бег 800м		Поднимание туловища за 30 сек		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Подтягивание на высокой(м) и низкой(ж) перекладине	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1-2	12.0	12.4	4.20	4.50	13	13	135	125	10	10	1	6
3-4	11.2	11.5	4.05	4.30	16	14	155	140	14	12	2	10
5-6	10.4	10.7	3.50	4.15	20	18	170	155	16	14	4	14
7-8	9.8	10.2	3.40	4.00	23	21	180	165	19	17	6	17
9-10	9.2	9.6	3.25	3.45	25	23	210	180	22	19	8	20

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Стартовый	– техника стойки лыжника гонщика на спуске; – техника попеременных и одновременных ходов классическим стилем; – техника поворота в движении переступанием; – техника торможения плугом, полуплугом; – техника преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой»; – техника передвижения свободным стилем (принципиальное отличие от классических ходов).

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Базовый	- техника попеременных и одновременных ходов классическим стилем; – техника поворота в движении переступанием; – техника торможения плугом, полуплугом; – техника преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой»; – техника передвижения свободным стилем (принципиальное отличие от классических ходов). – техника передвижения коньковым ходом

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Продвинутый	- техника попеременных и одновременных ходов классическим стилем; – техника передвижения свободным стилем (принципиальное отличие от классических ходов). – техника передвижения коньковым ходом – выполнение нормативов классическим и коньковым ходом на различные дистанции

Контрольные тесты

1-3 год обучения

- 1. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж**
 - А) длина палок на 30 см меньше роста лыжника
 - Б) длина палок равна росту лыжника
 - В) длина палок немного больше роста лыжника
 - 2. В каком году были проведены первые соревнования по лыжным гонкам?**
 - А) 1767
 - Б) 1789
 - В) 1823
 - Г) 1839
 - 3. Укажите правильный вариант держания лыжной палки**
 - А) кисть продевается в ремешок сверху упирается на рукоятку
 - Б) кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
 - В) правильны оба варианта
 - 4. Перечислите основные способы передвижения на лыжах**
 - А) классический и коньковый стили передвижения
 - Б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
 - В) переходы с одного лыжного хода на другой
 - 5. Самый простой способ передвижения на лыжах:**
 - А) "плугом"
 - Б) на параллельных лыжах
 - В) "полуплугом"
 - 6. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**
 - А) армрестлинг
 - Б) биатлон
 - В) бобслей
 - 7. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам?**
 - А) Норвегия
 - Б) Франция
 - В) Финляндия
 - 8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:**
 - А) попеременный четырехшажный ход
 - Б) попеременный двухшажный ход
 - В) попеременный четырехшажный ход
 - 9. Основой техники попеременного двухшажного хода является...**
 - А) широкий скользящий шаг;
 - Б) попеременная работа палками;
 - В) сильное отталкивание ногой.
 - 10. Самый удобный способ подъема наискось:**
 - А) "елочка"
 - Б) "лесенка"
 - В) "полуелочка"
- Критерии оценивания:
- 10-7 – усвоил материал
- 6-3 – необходимо повторить
- До 2 – повторное изучение

4-5 год обучения

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

- а. плугом
- б. торможение падением
- в. боком

2. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:

- а. основная
- б. высокая
- в. низкая

3. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- А. может не уступать лыжню
- Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- В. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

4. При обгоне лыжника падают сигнал:

- а. свистком
- б. голосом
- в. касанием палкой

5. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- А. общий
- Б. одиночный или парный
- В. групповой

6. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- А. быстроту
- Б. силу
- В. выносливость

7. Объясните основное назначение парафинов и лыжных масел

- А. защищать лыжи от механических повреждений
- Б. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
- В. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыж

8. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

- А. на крупнозернистом снеге
- Б) на свежевывавшем снеге
- В) на падающем снеге

9. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для коньковых лыж

- А. длина палок равна росту лыжника
- Б. длина палок несколько превышает рост лыжника
- В. длина палок на 20 см меньше роста лыжника

10. Укажите способ поворотов на лыжах в движении

- А. упором, нажимом, разворотом, прыжком
- Б. переступанием, упором, "плугом", на параллельных лыжах
- В. прыжком, махом, соскальзыванием

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

1. В каком году лыжные гонки были проведены в России?

- А. 1896
- Б. 1908
- В. 1878
- Г. 1899

2. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- А. касанием рукой лыжника
- Б. касание палкой лыж соперника
- В. наездом на пятки лыж соперника
- Г. голосом

3. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

- А. Незаконченный толчок ногой;
- Б. Двухопорное скольжение;
- В. Незаконченный толчок рукой.

4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- А. может не уступать лыжню
- Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- В. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей.

5. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

- а) только одиночным
- б) только общим
- в) одиночным, парным и общим

6. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

- а) коньковый
- б) классический
- в) одновременно

7. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
- б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
- в) длина лыж не имеет значения

8. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

- а) нет
- б) да

9. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а) нет, обязан уступить в любом случае
- б) можно
- в) только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

10. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

- а) 1984
- б) 1878
- в) 1956
- г) 1936

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

4. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной?

- а. 70
- б. 50
- в. 40

5. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является макс?

- а. 30
- б. 50
- в. 40

6. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный

7. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а. крутизны склона
- б. длины палок
- в. длины лыж

8. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

9. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

10. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а. нет, обязан уступить в любом случае
- б. можно
- в. в случае, если до финиша остается 200 м и менее

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение