

**Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08. 2024г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДД(Ю)Т»
О.В.Лебедева
Приказ № 59 от 29.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»**

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 7 лет

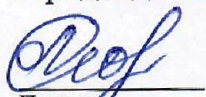
Автор-составитель:
Шмулян Валерий Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2023

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Лыжные гонки»: Шмулян Валерий Владимирович

Шмулян Валерий Владимирович - педагог, реализующий дополнительную
общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета


Подпись

(ДИРЕКТОР ДЛЮТ
ЛЕБЕДЕВА О.В.
Ф.И.О)

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план	8
1.3.2 Содержание учебного плана	12
1.4. Планируемые результаты	13
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	13
2.1 Календарный учебный график	14
2.2 Условия реализации программы	15
2.3 Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	16
2.6. Рабочая программа	18
2.7. Список литературы	19

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 г. и 30.09.2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г. регистрационный № 25016);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Направленность программы

Программа дополнительного образования «Лыжные гонки» **физкультурно-спортивной направленности**, составлена с учётом специальной литературы и собственного педагогического опыта. Уровень программы – базовый. Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и лыжного спорта, физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление наиболее одаренных детей и подростков.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы в том, что занятия по лыжным гонкам преимущественно проходят на улице в любое время года и поэтому обязательной составляющей от постоянных занятий лыжными гонками является закаливающий эффект

организма. В результате дети реже болеют простудными заболеваниями, что весьма актуально.

Помимо закаливания организма, занятия лыжными гонками служат профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), кровообращения, органов дыхания и пищеварения – гиподинамией. А главная задача государства – это возвращение здорового, гармонично развитого индивида, а занятия физической культурой, непосредственно через занятия лыжными гонками полностью решает ее.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной программы состоит в том, 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 программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 6-17 лет. Программа рассчитана на 6 лет обучения. Учебные занятия проводятся по группам. Такой режим занятий обусловлен возрастной спецификой учащихся.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий

Система занятий строится таким образом: объем курса составляет - 1 год обучения: 216 часов, 2 год: 216 часов, 3 год обучения: 216 часов, 4 год: 216 часов, 5 год обучения: 216 часов, 6 год: 216 часов. Итого по программе – 1296 часов

Занятия проводятся в групповой форме. Количество детей в группе от 10 до 15 человек, что дает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Каждый год обучения: 216 часов (три раза в неделю по два часа или два раза в неделю по три часа). Продолжительность учебного занятия 45 минут.

Второй год обучения предусматривает сохранение навыков, их дальнейшее развитие. На второй год и последующие года обучения могут быть зачислены дети, которые соответствуют требованиям знаний и умений согласно программе, предварительно сдав нормативы.

Формы обучения

Форма обучения – *очная*. Реализация программы также может осуществляться с использованием *электронного обучения, дистанционных образовательных технологий*, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии в соответствии с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся, таким образом осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в мероприятиях; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезни и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы обучения: консультация; видеолекция; практическое занятие; самостоятельная работа.

Общая технология работы применения дистанционного обучения в рамках реализации этой модели такова:

1. педагог размещает для детей своих учебных групп учебные материалы, соответствующие содержанию программы, в сети Интернет;
2. учащиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются с ним в режиме offline или online, обсуждают разные вопросы в группах;
3. на занятиях дети могут представить выполненные задания, обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом, выполнять задания в группах.

Такая модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополняет традиционный учебный процесс, обеспечивает открытость учебного процесса, предоставляет доступ учащимся к материалам занятий в любое время. Доступность содержания программы обучения особенно актуальна для детей, которые хотят изучать темы программы на более глубоком уровне, для слабоуспевающих детей или учащихся, которые не могут посещать образовательное учреждение. Обучение в дистанционной форме подразумевает проведение адресных дистанционных консультаций со стороны педагога, как с опорой на специально разработанные цифровые платформы, так и с использованием ресурсов существующих социальных сетей, а также, осуществление обратной связи и контроля через использование социальных сетей, мессенджеров, электронной почты.

Особенности организации образовательного процесса

Особенность организации образовательного процесса состоит в том, что обучающиеся по программе «Лыжные гонки» распределены на группы. За счет данного распределения, программа охватывает больше детей, желающих укрепить здоровье и улучшить физическое развитие.

Занятия проходят у каждой группы отдельно и построены с учетом возрастных особенностей. Календарный учебный график и содержание программы разработаны для шести групп. В каждой группе разделы соответствуют базовому уровню дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Содействие физическому развитию ребенка на основе занятий лыжными гонками в сочетании с другими видами спорта.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- формировать знания и умения в области лыжных гонок;
- обучить простейшим способам контроля и самоконтроля при физической нагрузке;
- формировать начальные знания в области анатомии и физиологии человека.

Метапредметные:

- развивать мотивацию к занятиям лыжными гонками;
- развивать самостоятельность, ответственность и активность;
- воспитывать морально-волевые качества;
- создавать потребность в саморазвитии;
- способствовать развитию специальных физических качеств.

Личностные:

- формировать навыки работы в коллективе;
- формировать ответственность, выдержку, умения доводить начатое дело до конца;
- формировать общественно активную личность ребенка;
- содействовать в формировании навыков здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

В результате реализации данной программы учащиеся будут знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль;
- историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам;
- влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня;
- виды лыжных ходов, спусков и подъемов, способах торможения.

будут уметь:

- выполнять лыжные ходы:

- выполнять технические спуски и подъемы;
- выполнять технические приемы торможения;
- демонстрировать двигательные умения и навыки:

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебно-тематический план 1-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2	2	-	Опрос Тестирование
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	2	2	-	Опрос
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Тестирование
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2	--	Опрос
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2		Беседа, инструктаж
6.	Общая физическая подготовка.	66	-	66	Зачет, контрольное упражнение
7.	Специальная физическая подготовка.	66	-	66	Контрольное упражнение
8.	Техническая подготовка.	48	-	48	Опрос, контрольное упражнение
9.	Контрольные упражнения и соревнования.	20	-	20	Зачет
10.	Медицинское обследование	4			
11.	Итоговое занятие	2		2	игры
	ВСЕГО	216	10	206	

Учебно-тематический план 2-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2	2	-	Опрос Тестирование
2.	Правила поведения и техники	2	2	-	Опрос

	безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.				
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Тестирова- ние
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2	--	Опрос
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2		Беседа, инструктаж
6.	Общая физическая подготовка.	66	-	66	Зачет, контрольное упражнение
7.	Специальная физическая подготовка.	66	-	66	Контрольно е упражнение
8.	Техническая подготовка.	48	-	48	Опрос, контрольное упражнение
9.	Контрольные упражнения и соревнования.	20	-	20	Зачет
10.	Медицинское обследование	4			
11.	Итоговое занятие	2		2	игры
	ВСЕГО	216	10	206	

Учебно-тематический план 3-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2	2	-	Опрос Тестирова- ние
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	2	2	-	Опрос
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Тестирова- ние
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2	--	Опрос
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2		Беседа, инструктаж
6.	Общая физическая подготовка.	66	-	66	Зачет, контрольное упражнение
7.	Специальная физическая подготовка.	66	-	66	Контрольно е упражнение
8.	Техническая подготовка.	48	-	48	Опрос,

					контрольное упражнение
9.	Контрольные упражнения и соревнования.	20	-	20	Зачет
10.	Медицинское обследование	4			
11.	Итоговое занятие	2		2	игры
	ВСЕГО	216	10	206	

Учебно-тематический план 4-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2	2	-	Опрос Тестирование
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	2	2	-	Опрос
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Тестирование
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2	--	Опрос
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2		Беседа, инструктаж
6.	Общая физическая подготовка.	66	-	66	Зачет, контрольное упражнение
7.	Специальная физическая подготовка.	66	-	66	Контрольное упражнение
8.	Техническая подготовка.	48	-	48	Опрос, контрольное упражнение
9.	Контрольные упражнения и соревнования.	20	-	20	Зачет
10.	Медицинское обследование	4			
11.	Итоговое занятие	2		2	игры
	ВСЕГО	216	10	206	

Учебно-тематический план 5-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2	2	-	Опрос Тестирование
2.	Правила поведения и техники	2	2	-	Опрос

	безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.				
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Тестирова- ние
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2	--	Опрос
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2		Беседа, инструктаж
6.	Общая физическая подготовка.	66	-	66	Зачет, контрольное упражнение
7.	Специальная физическая подготовка.	66	-	66	Контрольно е упражнение
8.	Техническая подготовка.	48	-	48	Опрос, контрольное упражнение
9.	Контрольные упражнения и соревнования.	20	-	20	Зачет
10.	Медицинское обследование	4			
11.	Итоговое занятие	2		2	игры
	ВСЕГО	216	10	206	

Учебно-тематический план 6-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2	2	-	Опрос Тестирова- ние
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	2	2	-	Опрос
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	-	Тестирова- ние
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2	--	Опрос
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2		Беседа, инструктаж
6.	Общая физическая подготовка.	66	-	66	Зачет, контрольное упражнение
7.	Специальная физическая подготовка.	66	-	66	Контрольно е упражнение
8.	Техническая подготовка.	48	-	48	Опрос,

					контрольное упражнение
9.	Контрольные упражнения и соревнования.	20	-	20	Зачет
10.	Медицинское обследование	4			
11.	Итоговое занятие	2		2	игры
	ВСЕГО	216	10	206	

1.3.2 Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. (2 часа)

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

Тема 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. (2 часа)

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 соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (2 часа)

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. 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 дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. (2 часа)

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. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам. (2 часа)

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

II. Практическая подготовка

Тема 6. Общая физическая подготовка. (66 часов)

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

Тема 7. Специальная физическая подготовка. (66 часов)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и

развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 8. Техническая подготовка. (48 часов)

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

Тема 9. Контрольные упражнения и соревнования. (20 часов)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Тема 10. Медицинское обследование (4 часа)

Тема 11. Итоговое занятие. (2 часа)

1.4. Планируемые результаты

*По окончании обучения дети
будут знать:*

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов, лыжников;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- правила для учащихся при занятиях лыжной подготовкой;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

будут уметь:

- овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;
- использовать различные тактические действия;
- передвигаться на лыжах;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарно-учебный график

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим занятий: (указываем режим занятий в соответствии с пояснительной запиской ДООП)

Обучение - три раза в неделю по два часа или два раза в неделю по три часа.

Входной контроль проводится в сентябре при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его физические способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе (на учебных занятиях).

Промежуточная аттестация проводится в декабре, апреле-мае - по итогам полугодия, учебного года.

Итоговая аттестация проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе – сдача контрольных нормативов по технике и по офп.

Года обуч-я	Календарь занятий								
	1 полугодие			2 полугодие			Всего не-дель/Часов	Летние каникулы	
	Кол-во не-дель	Кол-во часов	Форма аттеста-ции	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттес-тации			
1 год Заня-тия по распис анию	17	102	Сдача норма-тивов	19	114	Сдача норма-тивов	36/216	01.06. - 31.08.	13 не-дель
2 год Заня-тия по распис анию	17	102	Сдача норма-тивов	19	114	Сдача норма-тивов	36/216	01.06. - 31.08.	13 не-дель
3 год Заня-тия по распис анию	17	102	Сдача норма-тивов	19	114	Сдача норма-тивов	36/216	01.06. - 31.08.	13 не-дель

4 год Заня- тия по распис анию	17	102	Сдача норма- тивов	19	114	Сдача норма- тивов	36/21 6	01.06. - 31.08.	13 не- дель
5 год Заня- тия по распис анию	17	102	Сдача норма- тивов	19	114	Сдача норма- тивов	36/21 6	01.06. - 31.08.	13 не- дель
6 год Заня- тия по распис анию	17	102	Сдача норма- тивов	19	114	Сдача норма- тивов	36/21 6	01.06. - 31.08.	13 не- дель
Итого по программе:							1296 часов		

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение

В соответствии с объемом знаний предполагается достаточная **материально-техническое оснащение**. Для успешной реализации программы необходима определенная материально-техническая база. Помещение для занятий должно отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, а инвентарь современным и эстетичным.

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

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от образовательного учреждения. Имеется учебная площадка во дворе образовательного учреждения, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

2.3 Формы аттестации

Способ определения результативности

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы – это *педагогическое наблюдение, контроль и анализ*. Текущий контроль (в течение всего учебного года); итоговый контроль (декабрь, май).

Анализируются результаты анкетирования, опросов, участия воспитанников в соревнованиях и мероприятиях.

Формы подведения итогов реализации программы

В программе предусмотрены две основные формы контроля: текущий и итоговый контроль.

Начальный контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (январь); итоговый контроль (май).

Итоговый контроль предполагает определение результатов усвоения программы за полугодие, год.

Итоговая аттестация проводится в виде практического раздела (сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовки) и теоретического раздела (зачет по вопросам), для каждой группы разработаны свои нормы.

Анализ результатов опросов, участия воспитанников в мероприятиях (соревнованиях).

Мониторинг. Диагностика личностного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы, ведение журнала учета; мониторинг образовательной деятельности детей (самооценка воспитанника). Ведение зачетных книжек.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки учебных результатов программы:

Система контроля основана на следующих принципах:

1.Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).

2.Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям). Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях - творческого использования.

Высокий уровень	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Документальная форма, отражающая достижения каждого учащегося – зачетная книжка, в которой фиксируются личные достижения, участие в соревнованиях, результаты контрольных срезов.

2.5. Методические материалы

Основные методы обучения: словесные, наглядные, практические. Этапы обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование. Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

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

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	Комбинированное, групповая	Словесный, беседа	Лекционный материал	Опрос Тестирование
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Инструкция по ТБ Иллюстрации, спорт инвентарь	Опрос
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Тестирование
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Опрос
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Беседа, инструктаж
6	Общая физическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Зачет, контрольное упражнение
7	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Контрольное упражнение

8	Техническа я подготовка .	Комбинирован- ное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Опрос, контрольное упражнение
9	Контрольные упражнения и соревнования.	Комбинирован- ное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Зачет
10	Итоговое занятие	Комбинирован- ное, групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ	Викторина

2.6. Рабочая программа

Приложение 1

2.7. Список литературы

Список литературы, используемый при написании программы дополнительного образования детей

1. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации)/ Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.
3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. – Харьков, 2000. – 397 с.
4. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. – 440 с.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул- ры им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1992.- 70 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
9. Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2012. – 172 с.
10. Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. – Мурманск: Тулома, 2008. 288с.
11. Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова., 2018. – 101 с.

Список литературы, рекомендованной педагогам для освоения данного вида деятельности

1. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 1993.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. - 280с.
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа,
6. 2001.
7. «Основы юношеского спорта.» Филин В.П., Фомин Н.А.-М: ФиС, 1980г.
8. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой -М: ФиС, 1982Г.
9. Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС,
10. 1976г.
11. «Техника лыжных ходов»/ Под ред. Ермакова В.В.-Смоленск СГИФК, 1989г.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях помощи в обучении и воспитании детей

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.

Список литературы, рекомендованной обучающимся для успешного освоения данной программы

1. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1999 - 264с.
2. Шликенридер П. Лыжный спорт. - Мурманск: Тулома, 2008 - 288с.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев:Олимпийская литература, 2005 - 303 с.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография /
5. В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008 - 146 с.

Приложение 1

**Календарный учебный график
2 год обучения**

№ занятия	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая Часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1					Медицинское обследование	2			Беседа, опрос
2				Краткие исторические сведения.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2			Беседа, опрос
3				Правила поведения и техника безопасности.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	2			Беседа, опрос
4				Значение ОФП.	Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.	2			Беседа, опрос

5				Гигиена, закаливание, режим дня.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2			Беседа, опрос
6				Характеристика техники лыжных ходов	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2			Беседа, опрос
7							Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2	Наблюдение, контроль, анализ
8							Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2	Наблюдение, контроль, анализ
9							Спортивные игры / баскетбол	2	Наблюдение, контроль, анализ
10							Комплексы обще-развивающих упражнений	2	Наблюдение, контроль, анализ
11							Комплексы обще -развивающих упражнений	2	Наблюдение, контроль, анализ
12							Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2	Наблюдение, контроль, анализ
13							Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2	Наблюдение, контроль, анализ
14							Подвижные игры	2	Наблюдение, контроль, анализ

15							Спортивные игры/ баскетбол	2	Наблюдение, контроль, анализ
16							Подвижные игры	2	Наблюдение, контроль, анализ
17							Эстафеты и прыжковые упражнения	2	Наблюдение, контроль, анализ
18							Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2	Наблюдение, контроль, анализ
19							Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2	Наблюдение, контроль, анализ
20							Развитие быстроты и координации	2	Наблюдение, контроль, анализ
21							Развитие выносливости /циклические упражнения	2	Наблюдение, контроль, анализ
22							Кроссовая подготовка, ходьба.	2	Наблюдение, контроль, анализ
23							Имитация лыжных ходов	2	Наблюдение, контроль, анализ
24							Передвижение на лыжероллерах	2	Наблюдение, контроль, анализ
25							Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	Наблюдение, контроль, анализ

26							Специальные упражнения на развитие волевых качеств.	2	Наблюдение, контроль, анализ
27							Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	Наблюдение, контроль, анализ
28							Специальные упражнения на развитие волевых качеств.	2	Наблюдение, контроль, анализ
29							Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Наблюдение, контроль, анализ
30							Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Наблюдение, контроль, анализ
31							Обучение технике классических лыжных ходов.	2	Наблюдение, контроль, анализ
32							Обучение технике классических лыжных ходов.	2	Наблюдение, контроль, анализ
33							Обучение технике классических лыжных ходов.	2	Наблюдение, контроль, анализ
34							Специальные упражнения на	2	Наблюдение, контроль,

							овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.		анализ
35							Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.	2	Наблюдение, контроль, анализ
36							Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.	2	Наблюдение, контроль, анализ
37							Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	2	Наблюдение, контроль, анализ
38							Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	2	Наблюдение, контроль, анализ
39							Совершенствование техники лыжных ходов	2	Наблюдение, контроль,

							в облегченных условиях.		анализ
40							Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2	Наблюдение, контроль, анализ
41							Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2	Наблюдение, контроль, анализ
42							Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2	Наблюдение, контроль, анализ
43							Подготовка к соревнованиям	2	Наблюдение, контроль, анализ
44							Соревнование	2	Наблюдение, контроль, анализ
45							Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2	Наблюдение, контроль, анализ
46							Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2	Наблюдение, контроль, анализ

47							Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2	Наблюдение, контроль, анализ
48							Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2	Наблюдение, контроль, анализ
49							Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2	Наблюдение, контроль, анализ
50							Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2	Наблюдение, контроль, анализ
51							Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2	Наблюдение, контроль, анализ
52							Подготовка к соревнованиям	2	Наблюдение, контроль, анализ
53							Соревнование	2	Наблюдение, контроль, анализ

54							Обучение поворотам на месте и в движении	2	Наблюдение, контроль, анализ
55							Обучение поворотам на месте и в движении	2	Наблюдение, контроль, анализ
56							Обучение поворотам на месте и в движении	2	Наблюдение, контроль, анализ
57							Обучение основным элементам конькового хода	2	Наблюдение, контроль, анализ
58							Обучение основным элементам конькового хода	2	Наблюдение, контроль, анализ
59							Обучение основным элементам конькового хода	2	Наблюдение, контроль, анализ
60							Обучение основным элементам конькового хода	2	Наблюдение, контроль, анализ
61							Подготовка к соревнованиям	2	Наблюдение, контроль, анализ
62							Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	Наблюдение, контроль, анализ
63							Подготовка к соревнованиям	2	Наблюдение, контроль, анализ
64							Соревнование	2	Наблюдение, контроль,

									анализ
65							Совершенствование техники лыжных ходов	2	Наблюдение, контроль, анализ
66							Совершенствование техники лыжных ходов	2	Наблюдение, контроль, анализ
67							Совершенствование техники лыжных ходов	2	Наблюдение, контроль, анализ
68							Совершенствование техники лыжных ходов	2	Наблюдение, контроль, анализ
69							Совершенствование техники конькового хода	2	Наблюдение, контроль, анализ
70							Совершенствование техники конькового хода	2	Наблюдение, контроль, анализ
71							Подготовка к соревнованиям	2	Наблюдение, контроль, анализ
72							Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	Наблюдение, контроль, анализ
73							Подготовка к соревнованиям	2	Наблюдение, контроль, анализ
74							Соревнование	2	Наблюдение, контроль, анализ

75							Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	Наблюдение, контроль, анализ
76							Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	Наблюдение, контроль, анализ
77							Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	Наблюдение, контроль, анализ
78							Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2	Наблюдение, контроль, анализ
79							Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2	Наблюдение, контроль, анализ
80							Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2	Наблюдение, контроль, анализ
81							Подготовка к соревнованиям	2	Наблюдение, контроль, анализ
82							Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	Наблюдение, контроль, анализ
83							Соревнование	2	Наблюдение, контроль, анализ
84							Совершенствование техники классических лыжных ходов	2	Наблюдение, контроль, анализ

85							Подготовка к соревнованиям	2	Наблюдение, контроль, анализ
86							Соревнование	2	Наблюдение, контроль, анализ
87							Эстафеты и прыжковые упражнения	2	Наблюдение, контроль, анализ
88							Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2	Наблюдение, контроль, анализ
89							Подвижные игры	2	Наблюдение, контроль, анализ
90							Подвижные игры	2	Наблюдение, контроль, анализ
91							Подвижные игры	2	Наблюдение, контроль, анализ
92							Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2	Наблюдение, контроль, анализ
93							Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2	Наблюдение, контроль, анализ
94							Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2	Наблюдение, контроль, анализ

95							Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2	Наблюдение, контроль, анализ
96							Комплексы спец. упражнения для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2	Наблюдение, контроль, анализ
97							Передвижение на лыжероллерах	2	Наблюдение, контроль, анализ
98							Передвижение на лыжероллерах	2	Наблюдение, контроль, анализ
99							Спортивные игры / футбол	2	Наблюдение, контроль, анализ
100							Спортивные игры/ баскетбол	2	Наблюдение, контроль, анализ
101							Спортивные игры / футбол, баскетбол	2	Наблюдение, контроль, анализ
102							Кроссовая подготовка, ходьба	2	Наблюдение, контроль, анализ
103							Подготовка к соревнованиям	2	
104							Соревнование	2	

105					Медицинское обследование	2			
106							Сдача переводных нормативов	2	
107							Сдача переводных нормативов	2	
108							Итоговое занятие	2	
Итого количество часов по плану:						10		206	

Календарный учебный график
4 год обучения

№ занятия	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая Часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1					Медицинское обследование	2			Беседа, опрос
2				Краткие исторические сведения.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2			Беседа, опрос
3				Правила поведения и техника безопасности.	Правила поведения и техника безопасности на	2			Беседа, опрос

					занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.				
4				Значение ОФП.	Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.	2			Беседа, опрос
5				Гигиена, закаливание, режим дня.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2			Беседа, опрос
6				Характеристика техники лыжных ходов	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2			Беседа, опрос
7							Развитие общей и специальной выносливости; - равномерное передвижение на лыжероллерах со средней интенсивностью;	2	Наблюдение, контроль, анализ

							- совершенствование техники лыжных ходов; бег, ОРУ.		
8							Развитие силовой выносливости; - разминка; - повторное преодоление подъемов протяженностью 50-100 м способом прыжковой имитации попеременного двухшажного хода с палками; - бег, ОРУ, СФП.	2	Наблюдение, контроль, анализ
9							Комплексы общеразвивающих упражнений - физическая подготовка лыжника-гонщика; - развитие скоростной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - повторное прохождение отрезков по 400 м с максимальной интенсивностью; - упражнения для развития силы ног, спины и брюшного пресса; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ

10							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - передвижение на лыжероллерах со средней и околосоревновательной интенсивностью; специальные упражнения на равновесие и координацию.	2	Наблюдение, контроль, анализ
11							Развитие общей выносливости; - бег с низкой интенсивностью по сильнопересеченной местности; - силовые упражнения для рук и ног; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
12							Развитие ловкости и быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные игры, эстафеты; - упражнения для развития гибкости; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
13							Развитие общей и специальной выносливости; - равномерное передвижение на	2	Наблюдение, контроль, анализ

							лыжероллерах со средней интенсивностью; - совершенствование техники лыжных ходов; бег, ОРУ.		
14							Развитие силовой выносливости; - разминка; - повторное преодоление подъемов протяженностью 50-100 м способом прыжковой имитации попеременного двухшажного хода с палками; - бег, ОРУ, СФП.	2	Наблюдение, контроль, анализ
15							Физическая подготовка лыжника-гонщика; - развитие скоростной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - повторное прохождение отрезков по 400 м с максимальной интенсивностью; - упражнения для развития силы ног, спины и брюшного пресса; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ

16							Развитие специальной выносливости: - разминка: бег, ОРУ; - передвижение на лыжероллерах со средней и околосоревновательной интенсивностью; специальные упражнения на равновесие и координацию.	2	Наблюдение, контроль, анализ
17							Развитие ловкости и быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные игры, эстафеты; - упражнения для развития гибкости; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
18							Развитие общей и специальной выносливости; - равномерное передвижение на лыжероллерах со средней интенсивностью; - совершенствование техники лыжных ходов; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
19							Развитие силовой выносливости; - разминка; - повторное	2	Наблюдение, контроль, анализ

							преодоление подъемов протяженностью 50-100 м способом прыжковой имитации попеременного двухшажного хода с палками; - бег, ОРУ, СФП.		
20							Моральная и психологическая подготовка лыжника-гонщика; - развитие скоростной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - повторное прохождение отрезков по 400 м с максимальной интенсивностью; - упражнения для развития силы ног, спины и брюшного пресса; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
21							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - передвижение на лыжероллерах со средней и околосоревновательной интенсивностью;	2	Наблюдение, контроль, анализ

							специальные упражнения на равновесие и координацию.		
22							Развитие общей выносливости; - бег с низкой интенсивностью по сильнопересеченной местности; - силовые упражнения для рук и ног; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
23							Развитие ловкости и быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные игры, эстафеты; - упражнения для развития гибкости; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
24							Развитие общей и специальной выносливости; - равномерное передвижение на лыжероллерах со средней интенсивностью; - совершенствование техники лыжных ходов; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ

25							Развитие силовой выносливости; - разминка; - повторное преодоление подъемов протяженностью 50-100 м способом прыжковой имитации попеременного двухшажного хода с палками; - бег, ОРУ, СФП.	2	Наблюдение, контроль, анализ
26							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - передвижение на лыжероллерах со средней и околосоревновательной интенсивностью; специальные упражнения на равновесие и координацию.	2	Наблюдение, контроль, анализ
27							Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. - развитие общей выносливости; - бег с низкой интенсивностью по сильнопересеченной местности;	2	Наблюдение, контроль, анализ

							- силовые упражнения для рук и ног; бег, ОРУ.		
28							Развитие ловкости и быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные игры, эстафеты; - упражнения для развития гибкости; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
29							Развитие общей и специальной выносливости; - равномерное передвижение на лыжероллерах со средней интенсивностью; - совершенствование техники лыжных ходов; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
30							Развитие силовой выносливости; - разминка; - повторное преодоление подъемов протяженностью 50-100 м способом прыжковой имитации попеременного двухшажного хода с палками; - бег, ОРУ, СФП.	2	Наблюдение, контроль, анализ

31							Планирование и контроль тренировки лыжника-гонщика; - развитие скоростной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - повторное прохождение отрезков по 400 м с максимальной интенсивностью; - упражнения для развития силы ног, спины и брюшного пресса; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
32							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - передвижение на лыжероллерах со средней и околосоревновательной интенсивностью; специальные упражнения на равновесие и координацию.	2	Наблюдение, контроль, анализ
33							Развитие общей выносливости; - бег с низкой интенсивностью по сильнопересеченной местности;	2	Наблюдение, контроль, анализ

							- силовые упражнения для рук и ног; -бег, ОРУ.		
34							Развитие ловкости и быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные игры, эстафеты; - упражнения для развития гибкости; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
35							Правила поведения и техника безопасности во время тренировки на лыжах и на соревнованиях - развитие общей выносливости; - бег с низкой интенсивностью по сильнопересеченной местности; - силовые упражнения для рук и ног; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
36							Техническая подготовка; - разминка: бег, ОРУ; - совершенствование техники одновременных и коньковых ходов; упражнения для развития равновесия и координации.	2	Наблюдение, контроль, анализ

37							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ; - техника преодоления подъемов и спусков; - прохождение поворотов; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
38							Развитие общей и специальной выносливости; - бег с переменной интенсивностью; - прыжковая имитация попеременного двухшажного хода; - упражнение на растягивание и расслабление; -ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
39							Развитие общей выносливости; - передвижение классическим ходом с низкой интенсивностью по среднeperесеченной местности; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
40							Техническая подготовка; - разминка; - совершенствование техники передвижения	2	Наблюдение, контроль, анализ

							коньковыми ходами; - упражнения для развития силы рук и ног; - бег, ОРУ.		
41							Периодизация спортивной тренировки в лыжных гонках; - развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ; Совершенствование элементов скользящего шага с низкой интенсивностью по слабопересеченной местности; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение, контроль, анализ
42							Техническая подготовка; - разминка: бег, ОРУ; - совершенствование техники одновременных и коньковых ходов; упражнения для развития равновесия и координации.	2	Наблюдение, контроль, анализ
43							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ; - техника преодоления	2	Наблюдение, контроль, анализ

							подъемов и спусков; - прохождение поворотов; бег, ОРУ		
44							Периодизация спортивной тренировки в лыжных гонках; - развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - совершенствование элементов скользящего шага с низкой интенсивностью по слабопересеченной местности; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение, контроль, анализ
45							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - техника преодоления подъемов и спусков различными способами; упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Наблюдение, контроль, анализ
46							Развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - переменная тренировка на	2	Наблюдение, контроль, анализ

							среднепересеченной местности с прохождением отрезков 1-1,5 км с низкой и средней интенсивностью; - бег, ОРУ; подготовка лыж.		
47							Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований; - развитие специальной выносливости ; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; Переменная тренировка на круге 2-3 км, прохождение кругов поочередно со средней и соревновательной интенсивностью; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
48							Совершенствование техники передвижения на лыжах ; - разминка: бег, ОРУ, СФП; - совершенствование элементов скользящего	2	Наблюдение, контроль, анализ

							шага в двухшажном попеременном ходе; В переход с одного классического хода на другой; бег, ОРУ.		
49							Техника безопасности на лыжной трассе, правила поведения на соревнованиях, первая помощь при обморожении, личная гигиена. -развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - участие в соревнованиях или контрольная тренировка; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
50							Техника безопасности на лыжной трассе, правила поведения на соревнованиях, первая помощь при обморожении, личная гигиена. -развитие	2	Наблюдение, контроль, анализ

							специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - участие в соревнованиях или контрольная тренировка; - бег, ОРУ.		
51							Физическая культура и спорт в России; - развитие специальной выносливости; - переменная тренировка: прохождение кругов поочередно со средней, околосоревновательной и соревновательной интенсивностью; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
52							- горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - прохождение поворотов в разных стойках и различными способами; - совершенствование техники преодоления	2	Наблюдение, контроль, анализ

							подъемов и спусков. бег, ОРУ.		
53							Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований; - развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - переменная тренировка на круге 2-3 км, прохождение кругов поочередно со средней и соревновательной интенсивностью; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
54							Техническая подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - совершенствование техники коньковых ходов; - упражнения на равновесие и координацию движений; бег, ОРУ;	2	Наблюдение, контроль, анализ

							-подготовка инвентаря.		
55							- .Развитие специальной выносливости; - совершенствование технико-тактических навыков; - интервальная или повторная тренировка на местности, схожей с местностью в районе соревнований; - техническое закатывание; -бег, ОРУ	2	Наблюдение, контроль, анализ
56							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - техника преодоления подъемов и спусков различными способами; упражнения для развития вестибулярного аппарата	2	Наблюдение, контроль, анализ
57							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - прохождение поворотов в разных стойках и различными	2	Наблюдение, контроль, анализ

							способами; - совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. -бег, ОРУ.		
58							Техническая подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - совершенствование техники одновременных ходов; - упражнения на равновесие и координацию движений; - бег, ОРУ; подготовка инвентаря	2	Наблюдение, контроль, анализ
59							Влияние занятий лыжным спортом на строение и функции организма спортсмена; - развитие специальной выносливости; - переменная тренировка: прохождение кругов поочередно со средней, околосоревновательной и соревновательной интенсивностью; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ

60							Влияние занятий лыжным спортом на строение и функции организма спортсмена; - развитие специальной выносливости; - переменная тренировка: прохождение кругов поочередно с низкой, средней и высокой интенсивностью; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
61							Развитие специальной выносливости; - переменная тренировка: прохождение кругов поочередно со средней, околосоревновательной и соревновательной интенсивностью; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
62							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - участие в соревнованиях или контрольная тренировка; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ

63							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - техника преодоления спусков в различных стойках (низкая, средняя, высокая); - специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
64							Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований; - развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - переменная тренировка на круге 2-3 км, прохождение кругов поочередно со средней и соревновательной интенсивностью; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ

65							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - прохождение поворотов в разных стойках и различными способами; - совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
66							- развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - переменная тренировка, включая прохождение отрезков 1 - 1,5 км с низкой и средней интенсивностью; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
67							Совершенствование техники передвижения на лыжах; - разминка: бег, ОРУ, СФП; - совершенствование элементов скользящего шага в двухшажном попеременном ходе; - переход с одного классического хода на	2	Наблюдение, контроль, анализ

							другой; бег, ОРУ.		
68							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, СФП; с интервальной или повторная тренировка на кругах 1-2 км; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
69							Развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ, СФП; - равномерное передвижение по среднепересеченной местности; - специальные упражнения на гибкость или координацию движений; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
70							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - участие в соревнованиях или контрольная тренировка; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ

71							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - прохождение поворотов в разных стойках и различными способами; - совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
72							Развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - переменная тренировка, включая прохождение отрезков 1 - 1,5 км с низкой и средней интенсивностью; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
73							Совершенствование техники передвижения на лыжах; - разминка: бег, ОРУ, СФП; - совершенствование элементов скользящего	2	Наблюдение, контроль, анализ

							шага в двухшажном попеременном ходе; - переход с одного классического хода на другой; бег, ОРУ.		
74							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, СФП; - интервальная или повторная тренировка на кругах 1-2 км; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
75							Развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ, СФП; 3) равномерное передвижение по среднeperесеченной местности; 4) специальные упражнения на гибкость или координацию движений; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
76							- правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований; - развитие специальной	2	Наблюдение, контроль, анализ

							выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - переменная тренировка на круге 2-3 км, прохождение кругов поочередно со средней и соревновательной интенсивностью; бег, ОРУ.		
77							Развитие общей выносливости; - переменная тренировка, включающая прохождение отрезков 1-1,5 км с низкой и средней интенсивностью; - бег, ОРУ; подготовка спортивного инвентаря.	2	Наблюдение, контроль, анализ
78							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - техника преодоления спусков в различных стойках (низкая, средняя, высокая); - специальные упражнения для развития	2	Наблюдение, контроль, анализ

							вестибулярного аппарата; бег, ОРУ.		
79							Развитие специальной выносливости; - совершенствование технико-тактических навыков; - интервальная или повторная тренировка на местности, схожей с местностью в районе соревнований; - техническое закатывание; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
80							Техническая подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - совершенствование техники коньковых ходов; - упражнения на равновесие и координацию движений; - бег, ОРУ; подготовка инвентаря.	2	Наблюдение, контроль, анализ
81							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - участие в	2	Наблюдение, контроль, анализ

							соревнованиях или контрольная тренировка; - бег, ОРУ.		
82							Моральная и психологическая подготовка лыжника- гонщика; - развитие специальной выносливости; - переменная тренировка: прохождение кругов поочередно со средней, околосоревновательной и соревновательной интенсивностью; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
83							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - прохождение поворотов в разных стойках и различными способами; - совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
84							Развитие быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - бег на короткие	2	Наблюдение, контроль,

							дистанции 30-100 м; - прыжки с места, подскоки, многоскоки; - беговые упражнения спринтера; спортивные игры.		анализ
85							Развитие общей выносливости; - переменная тренировка - передвижение с чередованием ходьбы и бега; - упражнения для развития равновесия и координации движений.	2	Наблюдение, контроль, анализ
86							Физическая подготовка лыжника-гонщика; - развитие силовых качеств; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - работа по «станциям» с отягощением и с преодолением собственного веса; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение, контроль, анализ
87							Развитие общей выносливости; - разминка, ОРУ; - передвижение на велосипеде по	2	Наблюдение, контроль, анализ

							пересеченной местности; упражнения для развития силы ног;		
88							Развитие ловкости, быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные и подвижные игры; - эстафеты; - упражнения для развития равновесия и координации движений; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
89							Развитие общей выносливости; - плавание различными способами и ныряние; - упражнения для развития силы рук, спины и брюшного пресса; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
90							Развитие быстроты; 1. разминка: бег, ОРУ; 2. бег на короткие дистанции 30-100 м; 3. -прыжки с места, подскоки, многоскоки; 4. -беговые упражнения спринтера;	2	Наблюдение, контроль, анализ

							-спортивные игры.		
91							Развитие силовых качеств; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - работа по «станциям» с отягощением и с преодолением собственного веса; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение, контроль, анализ
92							Развитие общей выносливости; - разминка, ОРУ; - передвижение на велосипеде по пересеченной местности; упражнения для развития силы ног;	2	Наблюдение, контроль, анализ
93							Развитие ловкости, быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные и подвижные игры; - эстафеты; 1. упражнения для развития равновесия и координации движений; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ

94							Развитие быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - бег на короткие дистанции 30-100 м; - прыжки с места, подскоки, многоскоки; - беговые упражнения спринтера; спортивные игры.	2	Наблюдение, контроль, анализ
95							Развитие общей выносливости; - переменная тренировка - передвижение с чередованием ходьбы и бега; - упражнения для развития равновесия и координации движений.	2	Наблюдение, контроль, анализ
96							Планирование, контроль и самоконтроль; - развитие силовых качеств; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - работа по «станциям» с отягощением и с преодолением собственного веса; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение, контроль, анализ

97							Развитие общей выносливости; - разминка, ОРУ; - передвижение на велосипеде по пересеченной местности; упражнения для развития силы ног;	2	Наблюдение, контроль, анализ
98							Развитие ловкости, быстроты; - разминка: бег, ОРУ; 2. -спортивные и подвижные игры; 3. -эстафеты; 4. -упражнения для развития равновесия и координации движений; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
99							Развитие силовых качеств; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - работа по «станциям» с отягощением и с преодолением собственного веса; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение, контроль, анализ
100							Развитие общей выносливости;	2	Наблюдение, контроль,

							- разминка, ОРУ; - передвижение на велосипеде по пересеченной местности; упражнения для развития силы ног;		анализ
101							Развитие ловкости, быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные и подвижные игры; - эстафеты; -упражнения для развития равновесия и координации движений; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
102							Развитие быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - бег на короткие дистанции 30-100 м; - прыжки с места, подскоки, многоскоки; - беговые упражнения спринтера; спортивные игры.	2	Наблюдение, контроль, анализ
103							Развитие общей выносливости; - переменная тренировка - передвижение с чередованием ходьбы и бега; -упражнения для развития равновесия и	2	Наблюдение, контроль, анализ

							координации движений.		
104							Развитие быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - бег на короткие дистанции 30-100 м; - прыжки с места, подскоки, многоскоки; Беговые упражнения спринтера; спортивные игры.	2	Наблюдение, контроль, анализ
105					Медицинское обследование	2			
106							Сдача переводных нормативов	2	
107							Сдача переводных нормативов	2	
108							Итоговое занятие	2	
Итого количество часов по плану:						10		206	

Календарный учебный график
6 год обучения

№ занятия	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая Часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1					Медицинское обследование	2			Беседа, опрос

2				Краткие исторические сведения.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2			Беседа, опрос
3				Правила поведения и техника безопасности.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	2			Беседа, опрос
4				Значение ОФП.	Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.	2			Беседа, опрос
5				Гигиена, закаливание, режим дня.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2			Беседа, опрос

6				Характеристика техники лыжных ходов	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2			Беседа, опрос
7							Развитие общей и специальной выносливости; - равномерное передвижение на лыжероллерах со средней интенсивностью; - совершенствование техники лыжных ходов; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
8							Развитие силовой выносливости; - разминка; - повторное преодоление подъемов протяженностью 50-100 м способом прыжковой имитации попеременного двухшажного хода с палками; - бег, ОРУ, СФП.	2	Наблюдение, контроль, анализ
9							Комплексы общеразвивающих упражнений - физическая подготовка лыжника-гонщика; - развитие скоростной выносливости; - разминка: бег, ОРУ;	2	Наблюдение, контроль, анализ

							- повторное прохождение отрезков по 400 м с максимальной интенсивностью; - упражнения для развития силы ног, спины и брюшного пресса; - бег, ОРУ.		
10							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - передвижение на лыжероллерах со средней и околосоревновательной интенсивностью; - специальные упражнения на равновесие и координацию.	2	Наблюдение, контроль, анализ
11							Развитие общей выносливости; - бег с низкой интенсивностью по сильнопересеченной местности; - силовые упражнения для рук и ног; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
12							Развитие ловкости и быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные игры, эстафеты; - упражнения для развития гибкости;	2	Наблюдение, контроль, анализ

							бег, ОРУ.		
13							Развитие общей и специальной выносливости; - равномерное передвижение на лыжероллерах со средней интенсивностью; - совершенствование техники лыжных ходов; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
14							Развитие силовой выносливости; - разминка; - повторное преодоление подъемов протяженностью 50-100 м способом прыжковой имитации попеременного двухшажного хода с палками; - бег, ОРУ, СФП.	2	Наблюдение , контроль, анализ
15							Физическая подготовка лыжника-гонщика; - развитие скоростной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - повторное прохождение отрезков по 400 м с максимальной	2	Наблюдение , контроль, анализ

							интенсивностью; - упражнения для развития силы ног, спины и брюшного пресса; бег, ОРУ.		
16							Развитие специальной выносливости: - разминка: бег, ОРУ; - передвижение на лыжероллерах со средней и околосоревновательной интенсивностью; специальные упражнения на равновесие и координацию.	2	Наблюдение , контроль, анализ
17							Развитие ловкости и быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные игры, эстафеты; - упражнения для развития гибкости; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
18							Развитие общей и специальной выносливости; - равномерное передвижение на лыжероллерах со средней интенсивностью; - совершенствование техники лыжных ходов; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ

19							Развитие силовой выносливости; - разминка; - повторное преодоление подъемов протяженностью 50-100 м способом прыжковой имитации попеременного двухшажного хода с палками; - бег, ОРУ, СФП.	2	Наблюдение , контроль, анализ
20							Моральная и психологическая подготовка лыжника-гонщика; - развитие скоростной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - повторное прохождение отрезков по 400 м с максимальной интенсивностью; - упражнения для развития силы ног, спины и брюшного пресса; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
21							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - передвижение на лыжероллерах со средней	2	Наблюдение , контроль, анализ

							и околосоревновательной интенсивностью; специальные упражнения на равновесие и координацию.		
22							Развитие общей выносливости; - бег с низкой интенсивностью по сильнопересеченной местности; - силовые упражнения для рук и ног; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
23							Развитие ловкости и быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные игры, эстафеты; - упражнения для развития гибкости; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
24							Развитие общей и специальной выносливости; - равномерное передвижение на лыжероллерах со средней интенсивностью; - совершенствование техники лыжных ходов; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ

25							Развитие силовой выносливости; - разминка; - повторное преодоление подъемов протяженностью 50-100 м способом прыжковой имитации попеременного двухшажного хода с палками; - бег, ОРУ, СФП.	2	Наблюдение , контроль, анализ
26							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - передвижение на лыжероллерах со средней и околосоревновательной интенсивностью; специальные упражнения на равновесие и координацию.	2	Наблюдение , контроль, анализ
27							Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. - развитие общей выносливости; - бег с низкой интенсивностью по сильнопересеченной местности; - силовые упражнения для рук и ног;	2	Наблюдение , контроль, анализ

							бег, ОРУ.		
28							Развитие ловкости и быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные игры, эстафеты; - упражнения для развития гибкости; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
29							Развитие общей и специальной выносливости; - равномерное передвижение на лыжероллерах со средней интенсивностью; - совершенствование техники лыжных ходов; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
30							Развитие силовой выносливости; - разминка; - повторное преодоление подъемов протяженностью 50-100 м способом прыжковой имитации попеременного двухшажного хода с палками; - бег, ОРУ, СФП.	2	Наблюдение, контроль, анализ

31							Планирование и контроль тренировки лыжника-гонщика; - развитие скоростной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - повторное прохождение отрезков по 400 м с максимальной интенсивностью; - упражнения для развития силы ног, спины и брюшного пресса; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
32							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ; - передвижение на лыжероллерах со средней и околосоревновательной интенсивностью; специальные упражнения на равновесие и координацию.	2	Наблюдение , контроль, анализ
33							Развитие общей выносливости; - бег с низкой интенсивностью по сильнопересеченной местности; - силовые упражнения для рук и ног; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ

34							Развитие ловкости и быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные игры, эстафеты; - упражнения для развития гибкости; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
35							Правила поведения и техника безопасности во время тренировки на лыжах и на соревнованиях - развитие общей выносливости; - бег с низкой интенсивностью по сильнопересеченной местности; - силовые упражнения для рук и ног; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
36							Техническая подготовка; - разминка: бег, ОРУ; - совершенствование техники одновременных и коньковых ходов; упражнения для развития равновесия и координации.	2	Наблюдение , контроль, анализ
37							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ; - техника преодоления	2	Наблюдение , контроль, анализ

							подъемов и спусков; - прохождение поворотов; бег, ОРУ.		
38							Развитие общей и специальной выносливости; - бег с переменной интенсивностью; - прыжковая имитация попеременного двухшажного хода; - упражнение на растягивание и расслабление; -ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
39							Развитие общей выносливости; - передвижение классическим ходом с низкой интенсивностью по среднепересеченной местности; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
40							Техническая подготовка; - разминка; - совершенствование техники передвижения коньковыми ходами; - упражнения для развития силы рук и ног; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ

41							Периодизация спортивной тренировки в лыжных гонках; - развитие общей выносливости ; - разминка: бег, ОРУ; Совершенствование элементов скользящего шага с низкой интенсивностью по слабопересеченной местности; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение , контроль, анализ
42							Техническая подготовка ; - разминка: бег, ОРУ; - совершенствование техники одновременных и коньковых ходов; упражнения для развития равновесия и координации.	2	Наблюдение , контроль, анализ
43							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ; - техника преодоления подъемов и спусков; - прохождение поворотов; бег, ОРУ	2	Наблюдение , контроль, анализ

44							Периодизация спортивной тренировки в лыжных гонках; - развитие общей выносливости ; - разминка: бег, ОРУ; - совершенствование элементов скользящего шага с низкой интенсивностью по слабопересеченной местности; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение , контроль, анализ
45							Горнолыжная подготовка ; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - техника преодоления подъемов и спусков различными способами; упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	Наблюдение , контроль, анализ
46							Развитие общей выносливости ; - разминка: бег, ОРУ; - переменная тренировка на среднeperесеченной местности с прохождением отрезков 1-1,5 км с низкой и средней интенсивностью; - бег, ОРУ; подготовка лыж.	2	Наблюдение , контроль, анализ

47							Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований; - развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; Переменная тренировка на круге 2-3 км, прохождение кругов поочередно со средней и соревновательной интенсивностью; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
48							Совершенствование техники передвижения на лыжах; - разминка: бег, ОРУ, СФП; - совершенствование элементов скользящего шага в двухшажном попеременном ходе; В переход с одного классического хода на другой; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
49							Техника безопасности на лыжной трассе, правила поведения на соревнованиях, первая	2	Наблюдение , контроль, анализ

							помощь при обморожении, личная гигиена. -развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - участие в соревнованиях или контрольная тренировка; - бег, ОРУ.		
50							Техника безопасности на лыжной трассе, правила поведения на соревнованиях, первая помощь при обморожении, личная гигиена. -развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - участие в соревнованиях или контрольная тренировка; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
51							Физическая культура и спорт в России; - развитие специальной выносливости;	2	Наблюдение , контроль, анализ

							- переменная тренировка: прохождение кругов поочередно со средней, околосоревновательной и соревновательной интенсивностью; бег, ОРУ.		
52							- горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - прохождение поворотов в разных стойках и различными способами; - совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
53							Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований; - развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - переменная тренировка на круге 2-3 км, прохождение кругов поочередно со	2	Наблюдение, контроль, анализ

							средней и соревновательной интенсивностью; -бег, ОРУ.		
54							Техническая подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - совершенствование техники коньковых ходов; - упражнения на равновесие и координацию движений; бег, ОРУ; -подготовка инвентаря.	2	Наблюдение , контроль, анализ
55							- Развитие специальной выносливости; - совершенствование технико-тактических навыков; - интервальная или повторная тренировка на местности, схожей с местностью в районе соревнований; - техническое закатывание; -бег, ОРУ	2	Наблюдение , контроль, анализ
56							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - техника преодоления	2	Наблюдение , контроль, анализ

							подъемов и спусков различными способами; упражнения для развития вестибулярного аппарата		
57							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - прохождение поворотов в разных стойках и различными способами; - совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. -бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
58							Техническая подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - совершенствование техники одновременных ходов; - упражнения на равновесие и координацию движений; - бег, ОРУ; подготовка инвентаря	2	Наблюдение , контроль, анализ
59							Влияние занятий лыжным спортом на строение и функции организма спортсмена; - развитие специальной выносливости; - переменная тренировка:	2	Наблюдение , контроль, анализ

							прохождение кругов поочередно со средней, околосоревновательной и соревновательной интенсивностью; -бег, ОРУ.		
60							Влияние занятий лыжным спортом на строение и функции организма спортсмена; - развитие специальной выносливости ; - переменная тренировка: прохождение кругов поочередно с низкой, средней и высокой интенсивностью; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
61							Развитие специальной выносливости ; - переменная тренировка: прохождение кругов поочередно со средней, околосоревновательной и соревновательной интенсивностью; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
62							Развитие специальной выносливости ; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - участие в соревнованиях или контрольная тренировка; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ

63							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - техника преодоления спусков в различных стойках (низкая, средняя, высокая); - специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
64							Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований; - развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - переменная тренировка на круге 2-3 км, прохождение кругов поочередно со средней и соревновательной интенсивностью; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
65							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ,	2	Наблюдение, контроль, анализ

							ОФП; - прохождение поворотов в разных стойках и различными способами; - совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. бег, ОРУ.		
66							- развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - переменная тренировка, включая прохождение отрезков 1 - 1,5 км с низкой и средней интенсивностью; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
67							Совершенствование техники передвижения на лыжах; - разминка: бег, ОРУ, СФП; - совершенствование элементов скользящего шага в двухшажном попеременном ходе; - переход с одного классического хода на другой; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ

68							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, СФП; синтервальная или повторная тренировка на кругах 1-2 км; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
69							Развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ, СФП; - равномерное передвижение по среднепересеченной местности; - специальные упражнения на гибкость или координацию движений; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
70							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - участие в соревнованиях или контрольная тренировка; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
71							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП;	2	Наблюдение , контроль, анализ

							- прохождение поворотов в разных стойках и различными способами; - совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. бег, ОРУ.		
72							Развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - переменная тренировка, включая прохождение отрезков 1 - 1,5 км с низкой и средней интенсивностью; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
73							Совершенствование техники передвижения на лыжах; - разминка: бег, ОРУ, СФП; - совершенствование элементов скользящего шага в двухшажном попеременном ходе; - переход с одного классического хода на другой; бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
74							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ,	2	Наблюдение , контроль, анализ

							СФП; - интервальная или повторная тренировка на кругах 1-2 км; бег, ОРУ.		
75							Развитие общей выносливости; - разминка: бег, ОРУ, СФП; 5) равномерное передвижение по среднeperесеченной местности; 6) специальные упражнения на гибкость или координацию движений; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
76							- правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, организация и проведение соревнований; - развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - переменная тренировка на круге 2-3 км, прохождение кругов поочередно со средней и соревновательной интенсивностью;	2	Наблюдение, контроль, анализ

							бег, ОРУ.		
77							Развитие общей выносливости; - переменная тренировка, включающая прохождение отрезков 1-1,5 км с низкой и средней интенсивностью; - бег, ОРУ; подготовка спортивного инвентаря.	2	Наблюдение, контроль, анализ
78							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - техника преодоления спусков в различных стойках (низкая, средняя, высокая); - специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
79							Развитие специальной выносливости; - совершенствование технико-тактических навыков; - интервальная или повторная тренировка на местности, схожей с местностью в районе	2	Наблюдение, контроль, анализ

							соревнований; - техническое закатывание; бег, ОРУ.		
80							Техническая подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - совершенствование техники коньковых ходов; - упражнения на равновесие и координацию движений; - бег, ОРУ; подготовка инвентаря.	2	Наблюдение , контроль, анализ
81							Развитие специальной выносливости; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - участие в соревнованиях или контрольная тренировка; - бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
82							Моральная и психологическая подготовка лыжника-гонщика; - развитие специальной выносливости; - переменная тренировка: прохождение кругов поочередно со средней, околосоревновательной и	2	Наблюдение , контроль, анализ

							соревновательной интенсивностью; бег, ОРУ.		
83							Горнолыжная подготовка; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - прохождение поворотов в разных стойках и различными способами; - совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
84							Развитие быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - бег на короткие дистанции 30-100 м; - прыжки с места, подскоки, многоскоки; - беговые упражнения спринтера; спортивные игры.	2	Наблюдение , контроль, анализ
85							Развитие общей выносливости; - переменная тренировка - передвижение с чередованием ходьбы и бега; - упражнения для развития равновесия и координации движений.	2	Наблюдение , контроль, анализ

86							Физическая подготовка лыжника-гонщика; - развитие силовых качеств ; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - работа по «станциям» с отягощением и с преодолением собственного веса; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение, контроль, анализ
87							Развитие общей выносливости ; - разминка, ОРУ; - передвижение на велосипеде по пересеченной местности; упражнения для развития силы ног;	2	Наблюдение, контроль, анализ
88							Развитие ловкости, быстроты ; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные и подвижные игры; - эстафеты; - упражнения для развития равновесия и координации движений; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
89							Развитие общей выносливости ;	2	Наблюдение, контроль,

							- плавание различными способами и ныряние; - упражнения для развития силы рук, спины и брюшного пресса; - бег, ОРУ.		анализ
90							Развитие быстроты; 5. разминка: бег, ОРУ; 6. бег на короткие дистанции 30-100 м; 7. -прыжки с места, подскоки, многоскоки; 8. -беговые упражнения спринтера; -спортивные игры.	2	Наблюдение, контроль, анализ
91							Развитие силовых качеств; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - работа по «станциям» с отягощением и с преодолением собственного веса; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение, контроль, анализ
92							Развитие общей выносливости; - разминка, ОРУ; - передвижение на	2	Наблюдение, контроль, анализ

							велосипеде по пересеченной местности; упражнения для развития силы ног;		
93							Развитие ловкости, быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные и подвижные игры; - эстафеты; 9. упражнения для развития равновесия и координации движений; бег, ОРУ.	2	Наблюдение, контроль, анализ
94							Развитие быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - бег на короткие дистанции 30-100 м; - прыжки с места, подскоки, многоскоки; - беговые упражнения спринтера; спортивные игры.	2	Наблюдение, контроль, анализ
95							Развитие общей выносливости; - переменная тренировка - передвижение с чередованием ходьбы и бега; - упражнения для развития равновесия и координации движений.	2	Наблюдение, контроль, анализ

96							Планирование, контроль и самоконтроль; - развитие силовых качеств ; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - работа по «станциям» с отягощением и с преодолением собственного веса; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение, контроль, анализ
97							Развитие общей выносливости ; - разминка, ОРУ; - передвижение на велосипеде по пересеченной местности; упражнения для развития силы ног;	2	Наблюдение, контроль, анализ
98							Развитие ловкости, быстроты ; - разминка: бег, ОРУ; 10. -спортивные и подвижные игры; 11. -эстафеты; 12. -упражнения для развития равновесия и координации	2	Наблюдение, контроль, анализ

							движений; -бег, ОРУ.		
99							Развитие силовых качеств; - разминка: бег, ОРУ, ОФП; - работа по «станциям» с отягощением и с преодолением собственного веса; упражнения для развития гибкости.	2	Наблюдение , контроль, анализ
100							Развитие общей выносливости; - разминка, ОРУ; - передвижение на велосипеде по пересеченной местности; упражнения для развития силы ног;	2	Наблюдение , контроль, анализ
101							Развитие ловкости, быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - спортивные и подвижные игры; - эстафеты; -упражнения для развития равновесия и координации движений; -бег, ОРУ.	2	Наблюдение , контроль, анализ
102							Развитие быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - бег на короткие дистанции 30-100 м; - прыжки с места,	2	Наблюдение , контроль, анализ

							подскоки, многоскоки; - беговые упражнения спринтера; спортивные игры.		
103							Развитие общей выносливости; - переменная тренировка - передвижение с чередованием ходьбы и бега; -упражнения для развития равновесия и координации движений.	2	Наблюдение , контроль, анализ
104							Развитие быстроты; - разминка: бег, ОРУ; - бег на короткие дистанции 30-100 м; - прыжки с места, подскоки, многоскоки; Беговые упражнения спринтера; спортивные игры.	2	Наблюдение , контроль, анализ
105					Медицинское обследование	2ч			
106							Сдача переводных нормативов	2	
107							Сдача переводных нормативов	2	
108							Итоговое занятие	2	
Итого количество часов по плану:						10		206	