

**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
«Начальная лыжная подготовка»**

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Тараканова Ольга Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2023

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Начальная лыжная подготовка»: Тараканова Ольга Дмитриевна

Тараканова Ольга Дмитриевна - педагог, реализующий дополнительную
общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета


Подпись

(ДИРЕКТОР ДДЮТ
ЛЕБЕДЕВА О.Р.
Ф.И.О)

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2 Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты	10
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1 Календарный учебный график	11
2.2 Условия реализации программы	12
2.3 Формы аттестации:	12
2.4. Оценочные материалы:	12
2.5. Методические материалы	13
2.6. Рабочие программы	14
2.7. Список литературы	15

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 «Начальная лыжная подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень программы – **базовый**.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья детей. Неслучайно забота о сохранении здоровья учащихся становится предметом особого внимания государства. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия — это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Лыжный спорт — один из самых доступных и массовых видов физического воспитания и имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких пределах, как по характеру воздействия, так и по объему, интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный

спорт для учащихся любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовки.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной системы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. Дополнительная образовательная программа «Начальная лыжная подготовка» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

Отличительные особенности

Данная программа составлена на основе учебного пособия для учащихся педагогических училищ по специальности «Физическая культура», разработанного в соответствии с программой физического воспитания учащихся. Дополнена блоком занятий по технике движения коньковым ходом и ОФП (общефизической подготовке).

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 8-14 лет. Принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. Форма проведения занятий – групповая. Состав группы – учащиеся разных возрастных категорий.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий

Система занятий строится таким образом: объем курса составляет - 1 год обучения: 144 часа, 2 год: 216 часов.

Занятия проводятся в групповой форме. Количество детей в группе от 8 до 12 человек, что дает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Программа рассчитана на 2 года обучения.

1^й год – 144 часа (4 часа в неделю – 2 занятия по 2 часа);

2^й год - 216 часов (6 часов в неделю – 2 занятия по 3 часа или 3 занятия по 2 часа).

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

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

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

Форма реализации образовательной программы традиционная, с использованием дистанционных технологий (при необходимости). Организационная форма обучения – *групповая* (как одного возраста, так и разновозрастная), *работа по подгруппам*. Форма проведения занятий:

- практическое занятие,
- соревнование,
- экскурсия,
- эстафета.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физкультурой; популяризация лыжного спорта.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить основам тактики передвижения на лыжах;
- познакомить с правилами техники безопасности при проведении занятий.

Метапредметные:

- развивать физический потенциал учащихся;
- развивать мотивацию и положительное отношение учащихся к занятиям спортом;
- развивать выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений;

Личностные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость, волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям массовым видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к Родине.

Ожидаемые результаты

В результате реализации данной программы учащиеся Будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;

- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Учебный план 1-го года обучения (4 часа в неделю)

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак- ти- ка	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	Опрос, самоанализ
2.	Основы теоретических знаний по лыжной подготовке:	8	-	8	самоанализ,
3.	Техника передвижения на лыжах: Скользкий шаг Попеременный двухшажный ход Спуск в стойке устойчивости Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» Поворот переступанием на месте Торможение падением Непрерывное передвижение до 1 км	46	12	34	самоанализ, зачетная работа
4.	Игры на лыжах	10	2	8	самоанализ, зачетная работа
5.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Опрос, самоанализ, зачетная работа
6.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	32	8	24	самоанализ, контрольны й срез
7.	Подвижные игры и эстафеты	10	2	8	самоанализ
8.	Кроссовая подготовка	10	2	8	самоанализ, контрольны й срез
9.	Контрольные проверки и соревнования	6	2	4	самоанализ, контрольны й срез
	Итого:	144	32	112	

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

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак- ти- ка	
1.	Вводное занятие.	3	3	-	Опрос, самоанализ
2.	Основы теоретических знаний по лыжной подготовке.	9	9	-	самоанализ,
3.	Техника передвижения на лыжах: Скользкий шаг Попеременный двухшажный ход Спуск в стойке устойчивости Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» Поворот переступанием на месте Торможение падением Непрерывное передвижение до 1 км	93	12	81	самоанализ, зачетная работа
4.	Игры на лыжах	12	3	9	самоанализ, зачетная работа
5.	Специальная физическая подготовка	18	3	15	Опрос, самоанализ, зачетная работа
6.	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	39	3	36	самоанализ, контрольный срез
7.	Подвижные игры и эстафеты	15	3	12	самоанализ
8.	Кроссовая подготовка	15	3	12	самоанализ, контрольный срез
9.	Контрольные проверки и соревнования	12	-	12	самоанализ, контрольный срез
	Итого:	216	39	177	

1.3.2 Содержание учебного плана

1-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

Тема 2. Основы теоретических знаний. (8 часов)

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и

питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Тема 3. Техника передвижения на лыжах. (46 часов)

Теория: сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

Практика: Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

Тема 4. Игры на лыжах. (10 часов)

Теория: Знакомство с правилами игр.

Практика: «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», эстафеты.

Тема 5. Специальная физическая подготовка. (20 часов)

Теория: Знакомство с видами специальных упражнений.

Практика: Ходьба широким шагом. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

Тема 6. Общая физическая подготовка. (32 часа)

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: выполнение комплекса упражнений по ОФП

Тема 7. Подвижные игры. (10 часов)

Теория: Правила игры и техники безопасности.

Практика: Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Тема 8. Кроссовая подготовка. (10 часов)

Теория: Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

Тема 9. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники. (6 часов)

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях, контрольных срезах, праздниках.

2 -й год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (3 часа)

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

Тема 2. Основы теоретических знаний. (9 часов)

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта,

спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Тема 3. Техника передвижения на лыжах. (93 часа)

Теория: сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

Практика: Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

Тема 4. Игры на лыжах. (12 часов)

Теория: Знакомство с правилами игр.

Практика: «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», эстафеты.

Тема 5. Специальная физическая подготовка. (18 часов)

Теория: Знакомство с видами специальных упражнений.

Практика: Ходьба широким шагом. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

Тема 6. Общая физическая подготовка. (39 часов)

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: выполнение комплекса упражнений по ОФП

Тема 7. Подвижные игры. (15 часов)

Теория: Правила игры и техники безопасности.

Практика: Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Тема 8. Кроссовая подготовка. (15 часов)

Теория: Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

Тема 9. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники. (12 часов)

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях, контрольных срезах, праздниках.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения дети

Будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

По окончании 2-го года обучения дети

Будут знать:

- основы техники и тактики передвижения на лыжах;
- правила пользования лыжным инвентарем;
- правила техники безопасности при проведении тренировок;

Будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

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)

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (или 3 раза в неделю по 2 часа);

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.

Год обучения	Календарь занятий								
	1 полугодие			2 полугодие			Все го недель/ часов	Летние каникулы	
	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации			
1 год Занятия по расписанию	17	68	Контрольный срез	19	76	Контрольный срез	36/144	01.06. - 31.08.	13 недель
2 год Занятия по расписанию	17	102	Контрольный срез	19	114	Контрольный срез	36/216	01.06. - 31.08.	13 недель
Итого по программе:							360 часов		

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества 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.

Методическое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение;
- раздевалка;
- спортзал и снаряды для занятий по ОФП (гантели, эспандеры, скакалки, обручи и т.д.)
- лыжный инвентарь и экипировка.

Кадровое обеспечение: с коллективом работает один педагог.

2.3 Формы аттестации

Способ определения результативности

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы – это *педагогическое наблюдение, контроль и анализ*.

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

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

Мониторинг. Диагностика личностного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы, ведение журнала учета; 2) 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

Особенностям обучения способам передвижения на лыжах в большей мере отвечают следующие принципы: сознательность и активность, доступность, систематичность и последовательность, наглядность, прочность и индивидуализация.

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 урока.

№ 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. Инструктаж по охране труда	Групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ	опрос Самоанализ
2	Основы теоретических знаний по лыжной подготовке:	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Самоанализ
3	Техника передвижения на лыжах:	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Самоанализ, контрольный срез
4	Игры на лыжах	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Самоанализ
5	Специальная физическая	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные,	Иллюстрации, спорт	Самоанализ, контрольный

	подготовка		практическое	инвентарь	срез
6	Общая физическая подготовка	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Самоанализ, контрольный срез
7	Подвижные игры и эстафеты	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Самоанализ
8	Кроссовая подготовка	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Самоанализ, контрольный срез
9	Контрольные проверки и соревнования	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт инвентарь	Самоанализ, контрольный срез, участие в соревнованиях

2.6. Рабочие программы

Приложение 1 (1 год обучения)

Приложение 2 (2 год обучения)

2.7. Список литературы

Список литературы, используемый при написании программы дополнительного образования детей:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК. - М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1988.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск: СГИФК, 1993.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФ

Список литературы, рекомендованной педагогам для освоения данного вида деятельности

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с.

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

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 368с.
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2- е, дополненное.- М.: ФиС, 2004 - 172с.
3. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. - Тарту: Талга, 2003-412с.
4. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. - Учебно-методическое пособие. - СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004 - 160с.
5. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004 - 363с.
6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 228с.

**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 учебно-тематический график
1 год обучения**

№ занятия	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Причина, по которой занятие не проводилось	Раздел. Тема занятия	Теоретическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
1				Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	Введение в программу. Оргвопросы.	2	-	-	Беседа, опрос
				Основы теоретических знаний по лыжной подготовке (8ч)					
2				История развития лыжного спорта	История развития лыжного спорта	2	-	-	Беседа
3				Экипировка лыжника и уход за ней	Экипировка лыжника и уход за ней	2	-	-	Беседа
4				Лыжный инвентарь и его обслуживание	Лыжный инвентарь и его обслуживание	2	-	-	Беседа
5				Физические качества человека и упражнения их развивающие	Физические качества человека и упражнения их развивающие	2	-	-	Беседа
				Общая физическая подготовка (36ч)					
6				Комплекс упражнений, необходимый для	Знакомство с комплексом упражнений,	1	Контрольный срез физической подготовки	1	Контрольный срез

				физической подготовки лыжника	необходимым для физической подготовки лыжника		учащихся		
7				Общефизическая подготовка	Комплекс упражнений по общефизической подготовке	1	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	1	Анализ ошибок
8				Общефизическая подготовка		-	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	2	Наблюдение
9				Имитация. Общефизическая подготовка	Имитация.	1	Имитация. Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	1	Наблюдение, анализ ошибок
10				Интервальная тренировка. Общефизическая подготовка	Интервальная тренировка	1	Интервальная тренировка Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	1	Наблюдение
11				Общефизическая подготовка. Подвижные игры	Комплекс упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	1	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	1	Беседа
12				Имитация.		-	Имитация.	2	Наблюдение,

				Общефизическая подготовка			Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке		анализ ошибок
13				Интервальная тренировка. Общефизическая подготовка		-	Интервальная тренировка Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	2	Анализ ошибок
14				Общефизическая подготовка. Подвижные игры		-	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	2	Наблюдение, анализ ошибок
15				Общеразвивающие гимнастические упражнения	Общеразвивающие гимнастические упражнения	1	Общеразвивающие гимнастические упражнения	1	Беседа
16				упражнения для развития мышц туловища;		-	упражнения для развития мышц туловища;	2	Наблюдение, анализ ошибок
17				упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений		-	упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	2	Анализ ошибок
18				упражнения на равновесие		-	упражнения на равновесие	2	Наблюдение
19				легкоатлетические упражнения		-	легкоатлетические упражнения	2	Анализ

									ошибок
20				упражнения на лыжах для развития физических качеств		-	упражнения на лыжах для развития физических качеств	2	Беседа
21				упражнения на лыжах для развития координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)		-	упражнения на лыжах для развития координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	2	Наблюдение, анализ ошибок
22				упражнения на лыжах для развития выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100		-	упражнения на лыжах для развития выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100	2	Наблюдение, анализ ошибок
23				упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции		-	упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции	2	Контрольный срез

				до 200 м/400м/600м			до 200 м/400м/600м		
				Техника передвижения на лыжах (44ч)					
24				Техника движения на лыжах. Скольжение.	Техника движения на лыжах. Скольжение.	1	Отработка техники движения на лыжах скольжением.	1	Анализ ЗУН
25				Отработка движения на лыжах скольжением.		-	Отработка техники движения на лыжах скольжением.	2	Наблюдение, анализ ошибок
26				Отработка движения на лыжах скольжением.		-	Отработка техники движения на лыжах скольжением.	2	Наблюдение
27				Отработка движения на лыжах скольжением.		-	Отработка техники движения на лыжах скольжением.	2	Анализ типичных ошибок
28				Попеременный двухшажный ход		-	Отработка техники движения попеременным двухшажным ходом	2	Само анализ
29				Попеременный двухшажный ход		-	Отработка техники движения попеременным двухшажным ходом	2	Наблюдение
30				Попеременный двухшажный ход		-	Отработка техники движения попеременным двухшажным ходом	2	Контрольный срез
31				Попеременный двухшажный ход		-	Отработка техники движения попеременным двухшажным ходом	2	Наблюдение, анализ ошибок

32				Спуск в стойке устойчивости	Особенности спуска в стойке устойчивости	1	Отработка спуска в стойке устойчивости	1	Само анализ
33				Спуск в стойке устойчивости		-	Отработка спуска в стойке устойчивости	2	Анализ ЗУН, промежуточная аттестация учащихся
34				Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	Показ приемов преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	Отработка подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	Беседа
35				Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»		-	Отработка подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	2	Анализ типичных ошибок
36				Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»		-	Отработка подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	2	Наблюдение
37				Поворот	Показ поворотов переступанием на	1	Поворот переступанием на	1	Наблюдение, анализ

				переступанием на месте	месте		месте		ошибок
38				Поворот переступанием на месте		-	Отработка поворот переступанием на месте	2	Само анализ
39				Торможение падением	Особенности торможения падением	1	Отработка торможения падением	1	Анализ ошибок
40				Торможение падением		-	Отработка торможения падением	2	Наблюдение
41				Непрерывное передвижение до 1 км	Особенности непрерывного передвижения до 1 км	1	Отработка непрерывного передвижения до 1 км	1	Само анализ
42				Непрерывное передвижение до 1 км		-	Отработка непрерывного передвижения до 1 км	2	Наблюдение, анализ ошибок
43				Непрерывное передвижение до 1 км		-	Отработка непрерывного передвижения до 1 км	2	Само анализ
44				Непрерывное передвижение до 1 км		-	Отработка непрерывного передвижения до 1 км	2	Контрольный срез
45				Отработка полученных навыков передвижения на			Отработка полученных навыков передвижения на	2	Само анализ

				лыжах			лыжах		
				Игры на лыжах (10ч)					
46				Эстафеты на лыжах		-	Эстафеты на лыжах	2	Беседа
47				С горы в ворота (слалом)		-	Игра «С горы в ворота (слалом)»	2	Наблюдение
48				Общий старт		-	Игра на лыжах «Общий старт»	2	Анализ ошибок
49				Командная гонка		-	Командная гонка	2	Анализ ЗУН
50				Быстрый лыжник		-	Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	2	Контрольный срез
				Специальная физическая подготовка (20ч)					
51				Ходьба широким шагом.		-	Ходьба широким шагом.	2	Беседа
52				В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода	Показ посадки лыжника. Имитация движений рук попеременного двухшажного хода	1	В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода	1	Наблюдение, анализ ошибок
53				Шаговая имитация		-	Шаговая имитация	2	Наблюдение
54				Интервальная тренировка. Общефизическая подготовка	Интервальная тренировка	1	Интервальная тренировка Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	1	Анализ ошибок
55				Общефизическая подготовка. Подвижные игры	Комплекс упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	1	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	1	Наблюдение

56				Имитация. Общефизическая подготовка		-	Имитация. Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	2	Наблюдение, анализ ошибок
57				Интервальная тренировка. Общефизическая подготовка		-	Интервальная тренировка Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	2	Само анализ
58				Общефизическая подготовка. Подвижные игры		-	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	2	Наблюдение
59				Общефизическая подготовка. Подвижные игры		-	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	2	Само анализ
60				Контрольный срез по общефизической подготовке		-	Контрольный срез по общефизической подготовке	2	Контрольный срез.
				Кроссовая подготовка (10ч)					
61				Техника выполнения бега		1	Техника выполнения бега	1	Беседа
62				Особенности дыхания во время бега		1	Отработка дыхания во время бега	1	Беседа

63				Бег на выносливость (до 20 мин.)		1	Бег на выносливость (до 30 мин.)	1	Наблюдение
64				Общефизическая подготовка. Подвижные игры		-	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	2	Само анализ
65				Бег 1 км.(на время) по ровному рельефу		-	Контрольный срез 1 км.	2	Контрольный срез.
Кроссовая подготовка (12ч)									
66				Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности		-	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности	2	Наблюдение
67				Интервальная тренировка. Общефизическая подготовка		-	Интервальная тренировка Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	2	Само анализ
68				Общефизическая подготовка. Подвижные игры		-	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	2	Наблюдение
69				Бег по пересеченной местности (20 мин.) ОФП		-	Бег по пересеченной местности (30 мин.)	2	Анализ ошибок
70				Быстрая ходьба и бег по пересеченной		-	Быстрая ходьба и бег по пересеченной	2	Наблюдение, анализ

				местности			местности		ошибок
71				Контрольный срез. Бег по пересеченной местности 1 км.		-	Контрольный срез. Бег по пересеченной местности 1 км.	2	Контрольный срез. Аттестация учащихся
72				Заключительное занятие. Задание на лето.		2			Беседа

**Календарный учебно-тематический график
2 год обучения**

№ занятия	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Причина, по которой занятие не проводилось	Раздел. Тема занятия	Теоретическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятия)	Кол-во часов	Форма контроля
1				Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	Введение в программу. Оргвопросы.	3	-	-	Беседа, опрос
				Основы теоретических знаний по лыжной подготовке (9ч)					
2				История развития лыжного спорта	История развития лыжного спорта	3	-	-	Беседа
3				Подбор палок и лыж. Правила транспортировки. Экипировка лыжника и уход за ней.	Подбор палок и лыж. Правила транспортировки. Экипировка лыжника и уход за ней	2	Подбор палок и лыж. Правила транспортировки.	1	Наблюдение
4				Лыжный инвентарь и его	Лыжный инвентарь и его	2	Мелкий ремонт лыжного	1	Анализ ошибок

				обслуживание. Лыжные мази.	обслуживание. Лыжные мази.		инвентаря		
				Общая физическая подготовка (51ч)					
5				Физические качества человека и упражнения их развивающие	Физические качества человека и упражнения их развивающие	1	Правила разминки	2	Беседа
6				Комплекс упражнений, необходимый для физической подготовки лыжника	Комплекс упражнений, необходимым для физической подготовки лыжника	1	Контрольный срез физической подготовки учащихся	2	Контрольный срез
7				Общefизическая подготовка	Комплекс упражнений по общefизической подготовке	1	Выполнение комплекса упражнений по общefизической подготовке	2	Анализ ошибок
8				Общefизическая подготовка		-	Выполнение комплекса упражнений по общefизической подготовке . Подвижные игры.	3	Наблюдение
9				Имитация. Общefизическая подготовка	Имитация.	1	Имитация. Выполнение комплекса упражнений по общefизической подготовке	2	Наблюдение, анализ ошибок
10				Бег по ровному рельефу. Интервальная тренировка.	Интервальная тренировка	1	Интервальная тренировка Выполнение комплекса	2	Наблюдение

				Общефизическая подготовка			упражнений по общефизической подготовке		
11				Общефизическая подготовка. Подвижные игры	Комплекс упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	1	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	2	Беседа
12				Имитация. Общефизическая подготовка		-	Имитация. Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	3	Наблюдение, анализ ошибок
13				Бег на выносливость до 20 мин. Общефизическая подготовка		-	Бег на выносливость до 20 мин. Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	3	Анализ ошибок
14				Общефизическая подготовка. Подвижные игры		-	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	3	Наблюдение, анализ ошибок
15				Общеразвивающие гимнастические упражнения	Общеразвивающие гимнастические упражнения	1	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2	Беседа
16				упражнения для развития мышц		-	упражнения для развития мышц	3	Наблюдение, анализ

				туловища;			туловища;		ошибок
17				упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений		-	упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	3	Анализ ошибок
18				упражнения на равновесие		-	упражнения на равновесие	3	Наблюдение
19				легкоатлетические упражнения		-	легкоатлетические упражнения	3	Анализ ошибок
20				упражнения на лыжах для развития физических качеств		-	упражнения на лыжах для развития физических качеств	3	самоанализ
21				упражнения на лыжах для развития координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)		-	упражнения на лыжах для развития координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	3	Наблюдение, анализ ошибок
				Техника передвижения на лыжах (81ч)					
22				Скользкий шаг. Упражнения на лыжах для развития выносливости:	Техника движения на лыжах. Скольжение Упражнения на лыжах для	2	упражнения на лыжах для развития выносливости: передвижение на	1	Наблюдение, анализ ошибок

				передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	развития выносливости		лыжах в режиме умеренной интенсивности		
23				Скользкий шаг. Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м	Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств	1	упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м	2	самоанализ
24				Техника движения на лыжах. Скольжение. Отработка движения на лыжах скольжением.		-	Отработка техники движения на лыжах скольжением.	3	Анализ ЗУН
25				Попеременный двухшажный ход	Особенности техники движения попеременным двухшажным ходом	2	Отработка техники движения попеременным двухшажным ходом	1	Наблюдение, анализ ошибок
26				Попеременный двухшажный ход	Особенности тактики движения попеременным двухшажным ходом	1	Отработка техники движения попеременным двухшажным ходом	2	Наблюдение

27				Попеременный двухшажный ход		-	Отработка техники движения попеременным двухшажным ходом	3	Анализ типичных ошибок
28				Попеременный двухшажный ход		-	Отработка техники движения попеременным двухшажным ходом	3	Само анализ
29				Спуск в стойке устойчивости	Особенности спуска в стойке устойчивости	2	Отработка спуска в стойке устойчивости	1	Наблюдение
30				Спуск в стойке устойчивости	Особенности спуска в стойке устойчивости с преодолением ворот	1	Отработка спуска в стойке устойчивости	2	Само анализ
31				Спуск в стойке устойчивости		-	Отработка спуска в стойке устойчивости	3	Наблюдение, анализ ошибок
32				Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	Показ приемов преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	Отработка подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	2	Само анализ
33				Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	Показ приемов преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	Отработка подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	2	Анализ ЗУН, промежуточная аттестация учащихся

34				Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	Показ приемов преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	Отработка подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	2	самоанализ
35				Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»		-	Отработка подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	3	Анализ типичных ошибок
36				Поворот переступанием на месте	Показ поворотов переступанием на месте	1	отработка поворотов переступанием на месте	2	Наблюдение
37				Поворот переступанием при движении	Показ поворотов переступанием при движении	1	Отработка поворотов переступанием при движении	2	Наблюдение, анализ ошибок
38				Поворот переступанием при спуске по склону	Показ поворотов переступанием при спуске по склону	1	Отработка поворот переступанием при спуске по склону	2	Само анализ
39				Торможение падением	Особенности торможения падением	2	Отработка торможения падением	1	Анализ ошибок
40				Торможение падением	Особенности торможения падением	1	Отработка торможения падением	2	Наблюдение
41				Торможение падением		-	Отработка торможения падением	3	Самоанализ
42				Непрерывное передвижение до 1	Особенности непрерывного	1	Отработка непрерывного	2	Наблюдение, анализ

				км	передвижения до 1 км		передвижения до 1 км		ошибок
43				Непрерывное передвижение до 1 км		-	Отработка непрерывного передвижения до 1 км	3	Самоанализ
44				Непрерывное передвижение до 1 км		-	Отработка непрерывного передвижения до 1 км	3	Контрольный срез
45				Отработка полученных навыков передвижения на лыжах		-	Отработка полученных навыков передвижения на лыжах	3	Самоанализ
46				Отработка полученных навыков передвижения на лыжах		-	Отработка полученных навыков передвижения на лыжах	3	Наблюдение
47				Отработка полученных навыков передвижения на лыжах		-	Отработка полученных навыков передвижения на лыжах	3	Само анализ
48				Отработка полученных навыков передвижения на лыжах		-	Отработка полученных навыков передвижения на лыжах	3	Наблюдение
				Игры на лыжах (12ч)					
49				Эстафеты на лыжах	Виды эстафет на лыжах	2	Эстафеты на лыжах	1	Беседа
50				С горы в ворота	Особенности	1	Игра «С горы в	2	Наблюдение

				(слалом)	преодоления ворот		ворота (слалом)»		
51				Общий старт		-	Игра на лыжах «Общий старт»	3	Анализ ошибок
52				Командная гонка		-	Командная гонка	3	Анализ ЗУН
				Специальная физическая подготовка (18ч)					
53				Ходьба широким шагом.	Особенности ходьбы широким шагом	1	Ходьба широким шагом.	2	Беседа
54				В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода	Показ посадки лыжника. Имитация движений рук попеременного двухшажного хода	1	В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода	2	Наблюдение, анализ ошибок
55				Шаговая имитация		-	Шаговая имитация	3	Наблюдение
56				Интервальная тренировка. Общефизическая подготовка	Интервальная тренировка	1	Интервальная тренировка Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	2	Анализ ошибок
57				Общефизическая подготовка. Подвижные игры	Комплекс упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	1	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	2	Наблюдение
58				Имитация. Общефизическая подготовка		-	Имитация. Выполнение комплекса упражнений по общефизической	3	Контрольный срез.

							подготовке		
				Кроссовая подготовка (39ч.)					
59				Техника выполнения бега	Техника выполнения бега	1	Техника выполнения бега	2	Беседа
60				Особенности дыхания во время бега	Особенности дыхания во время бега	1	Отработка дыхания во время бега	2	Беседа
61				Бег на выносливость (до 20 мин.)	Бег на выносливость (до 20 мин.)	1	Бег на выносливость (до 30 мин.)	2	Наблюдение
62				Общефизическая подготовка. Подвижные игры		-	Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры	3	Самоанализ
63				Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности		-	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности	3	Наблюдение, анализ ошибок
64				Интервальная тренировка. Общефизическая подготовка		-	Интервальная тренировка Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	3	Самоанализ
65				Бег на выносливость до 20 мин. Общефизическая подготовка		-	Бег на выносливость до 20 мин. Выполнение комплекса упражнений.	3	Анализ ошибок
66				Общефизическая		-	Выполнение	3	Самоанализ

				подготовка. Подвижные игры			комплекса упражнений по общефизической подготовке. Подвижные игры		
67				Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности		-	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности	3	Наблюдение
68				Интервальная тренировка. Общефизическая подготовка		-	Интервальная тренировка Выполнение комплекса упражнений по общефизической подготовке	3	Самоанализ
69				Бег по пересеченной местности (20 мин.) ОФП		-	Бег по пересеченной местности (30 мин.)	3	Анализ ошибок
70				Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности		-	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности	3	Наблюдение, анализ ошибок
71				Контрольный срез. Бег по пересеченной местности 1 км.		-	Контрольный срез. Бег по пересеченной местности 1 км.	3	Контрольный срез. Аттестация учащихся
72				Заключительное занятие. Задание на лето.		3		-	Беседа