МБОУ «Верховажская средняя школа

имени Я.Я.Кремлёва»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Председатель педагогического совета школы Г.И.Воробьева  протокол № 10от 30.08.2023 г | **«Согласовано»**  Председатель методического совета школы  подпись ЗНВЗам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Зобнина  Протокол №5 от 30.08.2023  . | **«Утверждаю»:**  печать2Директор МБОУ  «Верховажская средняя школа  имени Я.Я. Кремлева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.Воробьёва  Приказ № 53 от 30.08.2023г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Лыжная подготовка»**

**10 класс**

**(девушки)**

Учитель: Е.Н.Лыскова,

высшая кв.категория

с. Верховажье

2023г.

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по «Лыжная подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Верховажская средняя школа имени Я.Я.Кремлева».

Программа внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» представляет собой вариант программы внеурочной деятельности по конкретному виду деятельности спортивно-оздоровительного направления. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта:, основах гигиены лыжника, самоконтроле, организации соревнований. на практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки и тактики лыжного спорта.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования предъявляет новые требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы. Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Особенностью программы внеурочной деятельности является то, что лыжная подготовка имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности. Во время занятий лыжной подготовкой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются лыжной подготовки, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, лыжная подготовка имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

**Цели и задачи.**

**Цель данного курса:**    
- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся   
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

**Основные задачи курса:**

- приобщение подростков к здоровому образу жизни

- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом   
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом   
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка   
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов   
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Актуальность**занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований  на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

-стабильность состава занимающихся;

-динамика прироста показателей физической подготовленности;

-уровень освоения основ техники лыжных гонок.

***Формы организации обучения:*** групповые и индивидуальные.

***Методы обучения:*** метод коллективной  деятельности, словесные и наглядные методы, практические.

***Виды деятельности:*** беседы, дискуссии, игры, практические работы, проектные работы.

***Режим работы***

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью двп академический часа в 10 классе

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

          Освоение курса «Лыжные гонки» вносит существенный вклад в достижение **личностных, метапредметных, предметных** **результатов**среднего образования.Результаты освоения содержания курса «Лыжные гонки» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

        Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные**  **результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжная подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

        Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Формы контроля, критерии оценки результатов**

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений. Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, на время. Выполнение нормативов. Тесты на выполнение

**Содержание курса**

1. **Развитие лыжного спорта в России.**

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

1. **Гигиена занятий, режим питания спортсменов.**

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

1. **Основы техники лыжника-гонщика.**

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

1. **Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.**

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

1. **Правила техники безопасности.**

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

1. **Спортивная база, оборудование, инвентарь.**

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

1. **Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

1. **Специальная физическая подготовка.**

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

1. **Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.**

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

1. **Участие в соревнованиях.**

Школьных, районных– согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

1. **Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов для девушек**

|  |
| --- |
| **Контрольные упражнения** |
|
| 14-15 | 16-17 |
| Бег 60 м; с | 10.0 | 9.5 |
| Бег 100 м; с | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 191 | 200 |
| Бег 800 м; мин, с | 3.05 | 2.50 |
| Бег 1000 м; мин, с | - | - |
| Кросс 2 км; мин, с | 9.15 | 8.45 |
| Кросс 3 км; мин, с | - | - |
| Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с | 12.10 | 11.10 |
| 5 км; мин, с | 20.30 | 19.00 |
| 10 км; мин, с | - | - |
| Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с | 11.20 | 10.30 |
| 5 км; мин, с | 19.20 | 18.10 |
| 10 км; мин.с | - | - |

**Содержание занятий**

1.Вводное занятие.  Правила поведения на занятиях, техника безопасности   
2.Лыжный спорт в России.  Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта в России   
3.Гигиена юного спортсмена.  Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль юного спортсмена   
4.Общая физическая подготовка   
− общеразвивающие упражнения   
− медленный разминочный и заключительный  бег.   
− восстанавливающий бег.   
− бег по пересеченной местности.   
−  кроссовый  бег   
− силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.   
− гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.   
−  упражнения с предметами: со скакалками и мячами. .   
− спортивные игры: баскетбол, футбол .  
− подвижные игры и эстафеты   
5.Специальная физическая подготовка   
− упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со    сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м.   
− имитационные упражнения.   
− упражнения на роллерах.   
− шаговая имитация.   
− упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.   
6.Технико-тактическая подготовка

-  характеристика лыжных ходов   
− равномерная тренировка коньковым ходом,   
− длительная тренировка коньковым и классическим ходом.   
− скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.   
− переменная тренировка коньковым и классическим ходом.   
− передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.   
7.Соревнования   
-  правила проведения соревнований по лыжным гонкам   
− участие в соревнованиях .  
8.Контрольные упражнения   
− сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке

**При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность занятий внутри темы, переносить сроки контрольных работ, имея на это объективные причины.**

**Тематическое планирование**

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции по лыжным гонкам (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ***Тема занятий*** | Запланировано | | Фактически проведено | |
| Кол-во часов | Дата провед | Кол-во часов | Дата провед |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |
| 2 | Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 3 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 4 | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 1 |  |  |  |
| 5 | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 1 |  |  |  |
| 6 | Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования. | 1 |  |  |  |
| 7 | Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования | 1 |  |  |  |
| 8 | Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |
| 9 | Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |
| 10 | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |
| 11 | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. | 1 |  |  |  |
| 12 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. | 1 |  |  |  |
| 13 | Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 14 | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 15 | Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 16 | Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |  |
| 17 | Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |  |
| 18 | Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |  |
| 19 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. | 1 |  |  |  |
| 20 | Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м | 1 |  |  |  |
| 21 | Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м | 1 |  |  |  |
| 22 | Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м |  |  |  |  |
| 23 | Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. | 1 |  |  |  |
| 24 | Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. |  |  |  |  |
| 25 | Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки». | 1 |  |  |  |
| 26 | Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |
| 27 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. | 1 |  |  |  |
| 28 | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке | 1 |  |  |  |
| 29 | Скоростная выносливость, работа на отрезках. Разминка, заминка 3 км. ОФП на силу. |  |  |  |  |
| 30 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. | 1 |  |  |  |
| 31 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке. | 1 |  |  |  |
| 32 | Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. | 1 |  |  |  |
| 33 | Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе | 1 |  |  |  |
| 34 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. | 2 |  |  |  |
| 35 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. | 1 |  |  |  |
| 36 | Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. | 1 |  |  |  |
| 37 | Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. |  |  |  |  |
| 38 | Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м. | 1 |  |  |  |
| 39 | Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м. | 1 |  |  |  |
| 40 | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000 - 4000м. | 1 |  |  |  |
| 41 | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». | 1 |  |  |  |
| 42 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м. | 1 |  |  |  |
| 43 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м. |  |  |  |  |
| 44 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. | 1 |  |  |  |
| 45 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. |  |  |  |  |
| 46 | Соревнования | 1 |  |  |  |
| 47 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». | 1 |  |  |  |
| 48 | Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. | 1 |  |  |  |
| 49 | Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. | 1 |  |  |  |
| 50 | Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 51 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно - силовых способностей» | 1 |  |  |  |
| 52 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно - силовых способностей» | 1 |  |  |  |
| 53 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 1 |  |  |  |
| 54 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 1 |  |  |  |
| 55 | Силовая тренировка. Заминка 2-3 км. ОРУ. | 1 |  |  |  |
| 56 | Имитация лыжных ходов. | 1 |  |  |  |
| 57 | ОФП медленный бег. Игры | 1 |  |  |  |
| 58 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | 1 |  |  |  |
| 59 | ОФП медленный бег. Игры | 1 |  |  |  |
| 60 | ОФП. Специальная физическая подготовка | 1 |  |  |  |
| 61 | ОФП. Специальная физическая подготовка | 1 |  |  |  |
| 62 | ОФП. Имитация лыжных ходов. | 1 |  |  |  |
| 63 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. | 1 |  |  |  |
| 64 | Силовая подготовка .Игры | 1 |  |  |  |
| 65 | Силовая подготовка .Игры | 1 |  |  |  |
| 66 | ОФП. Беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 67 | Контрольная тренировка. Соревнования | 1 |  |  |  |
| 68 | ОФП. Игры. | 1 |  |  |  |

**Ожидаемые результаты реализации программы**

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка» курса учащиеся должны

***характеризовать:***

* значение лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение лыжных ходов;
* правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;
* названия разучиваемых лыжных ходов;
* технику выполнения предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении упражнений;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

***уметь:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
* технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке;
* выполнять обязанности судей.

**Литература**

1. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. - 321 с.

 2. Абатуров Р.А., Огольцов И.Г. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде. - М.: Лыжный спорт, 2013. - 356 с.

 3. Аникин А.П., Ванеев В.И., Коленько Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 324 с.

 4. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. - М.: Академия, 2014. - 208 с.

 5. Богданов Г.П. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков младших разрядов. - М.: Просвещение, 2013. - 192 с.

 6. Блинов В.М. Оптимальное чередование упражнений в тренировке. - М.: Проспект, 2012. - 336 с.

 7. Бутин И.М. Лыжный спорт. - М.: Владос-Пресс, 2013. - 192 с.

 8. Ведении В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 316 с.

 9. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2013. - 322 с.

 10. Евстратов В.Д., Чукарин Г.П., Грушин Д.В. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 389 с.

 11. Каменский В.И. Планирование спортивной тренировки. Лыжные гонки - учебное пособие для тренеров. - М.: ФИС, 2014. - 298 с.

 12. Колодяжная И.А. Построение микроциклов тренировки. - М.: Лыжный спорт, 2014. - 164 с.

 13. Копе К.К. Методика применения специально-подготовительных управлений лыжника-гонщика. - М.: Лыжный спорт, 2012. - 296 с.

 14. Людеков П.И., Спиридонов К.И. Лыжный спорт. - М.: ФИС, 2011. - 213 с.

 15. Маковой С.К. Нормирование тренировочных нагрузок у лыжников массовых разрядов. - М.: Академия, 2014. - 289 с.

 16. Маликов В.М., Раменская Т.И. Оценка специально-подготовительных упражнений лыжника-гонщика. - М.: Лыжный спорт, 2012. - 238 с.

 17. Манжосов В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.: ФИС, 2014. - 296 с.

 18. Михалев В.И. Влияние интенсивности занятий на тренированность лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Лыжный спорт. - М.: Проспект, 2012. - 129 с.

 19. Матвеев Л.Я. Специальная подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 126 с.

 20. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2011. - 189 с.

 21. Огольцов И.Г., Кузьмин Н.И. Лыжная подготовка. Сборник статей. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 200 с.

 22. Раминская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2013. - 228 с.

 23. Раминская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 264 с.

 24. Солдатов А.Д. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 324 с.

 25. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 135 с.