

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Мукшинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено и обсуждено  
на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 28 августа 2023 года

Согласовано  
Зам. Директора по ВР:  Галиаскарова Е.А.

Директора школы:  Вахрушев И.В.  
Приказ № 144 от 29 августа 2023 года



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
программа по лыжной подготовке «Юный лыжник»

Срок реализации - 1 год  
Возраст учащихся - 8-11 лет

Составитель:

Бушмакина Фаина Трифоновна,  
педагог дополнительного образования

д. Мукши

## ЛОГИН И ПАРОЛЬ ДЛЯ ВХОДА ПФДО

Логин для навигатора

G0NkZf7

Пароль bq9tmb7h

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающимся в дальнейшем.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест.

Общеобразовательная программа «Юный лыжник» построена на основе авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы (раздел «Лыжная подготовка») в соответствии с требованиями начального общего образования автор программы В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» имеет **физкультурно – спортивное направление**.

### **Нормативная и правовая база для составления данной программы:**

Программа дополнительного образования соответствует Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р), порядку

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196), Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, порядке их рассмотрения и утверждения в УДО «Якшур-Бодьинский ЦДО».

- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

**Актуальность.** Дополнительная общеобразовательная программа «Юный лыжник» является актуальной для реализации в нашем регионе, и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ. Имитацию лыжных ходов в спортивном зале применяют не только начинающие школьники, но и лыжники высокого класса.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом.

**Педагогическая целесообразность** заключается в формировании биологической, экологической, медицинской грамотности, а также в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще. Занятия увеличивают двигательную активность обучающихся, позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта и способствует профилактике правонарушений, преступлений. Данная программа поможет создать

поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве и в будущем может выбрать профессию, связанную с любым видом спорта.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на проведение занятий не только на лыжной трассе, но и в спортивном зале.

В процессе реализации физической и технической подготовки в физкультурно - спортивных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

В занятия включены много соревновательных элементов, эстафеты с разными предметами. Это даёт возможность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Несколько видов соревнований проводятся с приглашением родителей, таких как «Открытие лыжного спортивного сезона», «Новогодняя лыжная гонка» и т.д.

**Новизна** программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А так же на формирование у учеников позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширении знаний и навыков по гигиенической культуре, негативного отношения к вредным привычкам.

**Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории.** Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребёнка включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач. В процессе обучения возможно проведение корректировки сложности заданий и внесение изменений в программное содержание, исходя из опыта обучающихся и степени усвоения ими учебного материала, доступности и простоты, возможности выбора задач различного уровня сложности.

**Адресат программы** - программа составлена для обучающихся 8-11 лет. Количество обучающихся - 12-15 человек

**Объём и срок реализации программы** 1 год обучения - 36 часов.

**Срок освоения программы** 36 часов.

**Преемственность программы.** В программе прослеживаются метапредметные связи. Формы работы, приёмы, используемые на занятии объединения могут быть использованы на таких предметах, как физкультура, биология, экология, история, окружающий мир. Также определяет последовательность изложения программного материала для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности в выбранном виде спорта в дальнейшем.

**Режим занятия:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**Формы занятий:** теоретические занятия, тренировочное занятие групповые и индивидуальные, подвижные игры, эстафеты, соревнования и другие.

**Формы обучения:** коллективная, групповая, очная.

**Игровая технология.** Игра является одним из важных средств формирования у детей и подростков физических качеств. Особое место игры занимают в младшем школьном возрасте, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Развитие познавательной активности у обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого обучающегося; разнообразие занятий различными приемами из других видов спорта. Развитие тактического мышление обучающихся; создание командного духа; увеличение двигательной активности обучающихся; обучение технико-тактическим приемам лыжной подготовки; повышение эмоциональности в учебно–тренировочном процессе.

**Групповая технология.** Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач.

**Здоровье сберегающая технология** - способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время участия в соревнованиях; способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки; укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

**Личностно-ориентированная технология** - это целенаправленное формирование личности обучающихся посредством его физического развития с учетом его способностей. Определение уровня физического развития каждого обучающегося с помощью тестов и нормативов, по программе дополнительного образования. Благодаря данной технологии педагог имеет возможность учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

**Основная цель программы:** создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением **следующих основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение технике скользящего шага;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- выявление задатков и способностей детей;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в лыжном спорте;
- профилактика правонарушений, преступлений.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат реализации программы.**

**Личностными** результатами освоения, учащимися содержания программы «Юный лыжник» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения, учащимися содержания программы «Юный лыжник» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения, учащимися содержания программы «Юный лыжник» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития лыжного спорта, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и прикладной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия лыжного спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## Учебный план

№	Тема урока	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие.</b> История развития лыжного спорта. Российские лыжники. Виды лыжного спорта. Техника безопасности по легкой атлетике, подвижным играм.	1	1		
2	Подвижные игры. ОФП. Личная гигиена. Прыжки в длину с места.	1	В процессе занятия.	1	
3	Техника бега на короткие дистанции, спринтерский бег. Подвижные игры.	1	В процессе занятия.	1	
4	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. К/Н - прыжок в длину с места.	1	В процессе занятия	1	<b>Зачёт-</b> прыжок в длину с места.
5	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие быстроты и выносливости.	1		1	
6	Техника тройного прыжка с места, с разбега. Разновидности ходьбы и бега, игры - эстафеты. К/Н - бег на 30 и 60 м.	1	В процессе занятия.	1	<b>Зачёт-</b> бег на 30 и 60 м.
7	Игра «Салки». Развитие двигательных качеств. К/Н – кросс на 500 м., развитие выносливости.	1		1	<b>Зачёт-</b> кросс на 500 м.
8	Прыжки в длину с разбега, тройной прыжок. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	1		1	

9	Техника метания т/ мяча, на дальность. Игры – эстафеты. Развитие силовых качеств. К/Н - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	В процессе занятия.	1	<b>Зачёт-</b> силовая гимнастик а.
10	Игра «Снайперы». Закаливание.	1	1		
11	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега с шаговой имитацией.	1		1	
12	Бросок набивного мяча. Игры-эстафеты с мячом. Бег до 6 мин. Развитие выносливости.	1		1	<b>Зачёт-</b> 6 мин. бег.
13	Игра «Невод». Челночный бег 3x10м. Режим занятий и отдыха.	1	В процессе занятия.	1	<b>Контроль</b> челночног о бега 3x10 м.
14	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и шаговой имитации. Игры - эстафеты.	1		1	
15	Игра «Невод». «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствия. Теория: Режим дня.	1	В процессе занятия.	1	<b>Составить</b> режима дня.
16	Игра «Что изменилось», развитие координационных способностей. Силовая подготовка.	1		1	
17	ОРУ с предметами. Игровая тренировка. Контрольное упражнение "пресс ". Здоровье и ЗОЖ.	1	В процессе занятия.	1	<b>Контроль</b> упражнени я «пресс».
18	Развитие силовых качеств. Бег 6 мин. Работа с набивными мячами.	1		1	
19	Как правильно переносить лыжи, выбор лыж и палок, ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Самоконтроль	1	1		

	Оказание первой помощи при травмах.				
20	Свободное передвижение на лыжах без палок. Скользящий шаг. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.	1	В процессе занятия.	1	
21	Свободное катание. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж и носков лыж, «солнышко». Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	1	В процессе занятия.	1	
22	Равномерное передвижение на лыжах с палками до 2-3 км. Повороты переступанием. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход. Лыжные мази, парафин.	1	В процессе занятия.	1	
23	Совершенствование техники скользящего шага. Повороты переступанием в конце спуска с горы. Одновременный бесшажный ход. Спуски с горы в средней стойке. Игры.	1	В процессе занятия.	1	
24	Техника попеременно двухшажного хода с палками (работа рук). Прохождение дистанции до 3-х км.	1		1	
25	Т/б на горке. Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Самокат». Знакомство с техникой л/х «коньковый».	1		1	
26	Равномерное катание до 3 км. Игры на лыжах в виде соревнований. Проверка уровня подготовленности в 10 м. отрезке. Одежда и снаряжение для лыжных гонок.	1	В процессе занятия.	1	<b>Контроль</b> передвижение скользящим шагом

					10 м. отрезка.
27	Совершенствование работы рук при передвижении скользящим шагом, подъём (полуелочкой), спуски в низкой стойке. Соревнования на 1 км. Правила соревнований.	1	В процессе занятия.	1	<b>Соревнования на 1 км.</b>
28	Ознакомить с техникой торможения «плугом». Техника одновременно - бесшажного хода, катание с горки. Продолжение обучению технике конькового хода. Подведение итогов.	1	В процессе занятия.	1	<b>Контроль</b> техники изученных лыжных ходов.
29	Техника безопасности на занятиях в зале. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и внимательности.	1	В процессе занятия.	1	
30	Бег на развитие выносливости. Игры на развитие физических качеств. Игра «Снайперы». Бросок мяча снизу на месте и из различных исходных положений.	1		1	
31	Игра «Снайперы, «Перестрелка». К/Н—прыжок в длину с места.	1	В процессе занятия.	1	<b>Зачёт</b> - прыжок в длину с места
32	Контрольное упражнение - прыжок через скакалку, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игры.	1	В процессе занятия.	1	<b>Зачёт</b> по силовой гимнастике и в прыжках через скакалку.

33	Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствия-6-7 ст. К/Н – бег на 30 м и 60 м.	1	В процессе занятия.	1	<b>Зачёт</b> в беге на 30 и 60 м.
34	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом. К/Н – 500 м. Игры «Салки с хвостиками», «Передал, садись».	1	В процессе занятия.	1	<b>Зачёт</b> в беге на 500 м.
35	Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, выносливости и координационных способностей. Игра «Мини-футбол».	1		1	
36	Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).	1		1	
	Итого:	36	3 часа и в процессе занятий.	33	

## Содержание.

**1. Вводное занятие.** История развития лыжного спорта. Российские лыжники. Виды лыжного спорта. Техника безопасности по легкой атлетике, подвижным играм.

Теория: беседа и просмотр фильма о спортсменах лыжниках.

**2. Подвижные игры. ОФП. Личная гигиена. Прыжки в длину с места.** Личная гигиена. Теория: беседа, просмотр слайдов и книг.

- Гигиенические требования к одежде.

- Соответствие одежды разным видам деятельности.

(прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия).

- Правила личной гигиены.

Практика: Бег, ОРУ, подвижная игра: «Колдунчики» в разных вариантах,

ОФП: упражнения на различные группы мышц, прыжки в длину с места.

**3. Техника бега на короткие дистанции, спринтерский бег. Подвижные игры.** Теория: техника бега, на короткие дистанции и какие дистанции относятся к спринтерскому бегу (в процессе занятия).

Практика: Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 30 м. с высокого старта 3 серии. Прыжок в длину с места. Подвижные игры «Невод», «Пустое место».

**4. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. К/Н - прыжок в длину с места.** Теория: техника прыжка в длину с места. Практика: Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места – контроль. Подвижные игры «Невод», «Ручейки».

**5. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие быстроты и выносливости.** Практика: Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты на развитие быстроты и выносливости на дистанции до 20 м. Игра «Кот и мыши».

**6. Техника тройного прыжка с места, с разбега. Разновидности ходьбы и бега, игры - эстафеты. К/Н - бег на 30 и 60 м.** Теория: техника тройного прыжка с места и с разбега, разновидности ходьбы. Практика: Бег в сочетании с ходьбой, спортивная ходьба. ОРУ. Тройной прыжок с места и с разбега. Контроль – бег на 30 и 60 м. Командные игры – эстафеты «Вороны и воробьи», «Рота, рота, дай солдата».

**7. Игра «Салки». Развитие двигательных качеств. К/Н - кросс на 500 м., развитие выносливости.** Практика: Бег в сочетании с ходьбой, спортивная ходьба. ОРУ на развитие прыжковых качеств. Многоскоки 3-5

серий. Тройной прыжок. Игра «Салки» в разных вариантах. Контроль – кросс 500 м.

**8. Прыжки в длину с разбега, тройной прыжок. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.** Практика: Бег. ОРУ на развитие прыжковых качеств. Тройной прыжок. Прыжки в длину с разбега. Игра «Салки» с заданиями на развитие силовых качеств. Имитация техники скользящего шага.

**9. Техника метания теннисного мяча на дальность. Игры – эстафеты. Развитие силовых качеств. К/Н - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Теория: в процессе занятия. Практика: Бег. ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность из различных исходных положений. Контроль - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игры – эстафеты: «Вызов номеров», «Конники спортсмены», Перестрелка».

**10. Игра Снайперы». Закаливание.** Теория: Закаливание – как эффективное средство укрепления здоровья человека.

- Профилактика простудных заболеваний.

- Физические занятия и спорт - их значение для укрепления здоровья и как закаливающее средство. Видео – фильм. Практика: игра «Снайперы».

**11. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега с шаговой имитацией.** Практика: Бег до 5 мин. ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса. Бег в сочетании с шаговой имитацией. Прыжки на двух ногах, на одной ноге по лесенкам. Игра «Снайперы».

**12. Бросок набивного мяча. Игры-эстафеты с мячом. Бег до 6 мин. Развитие выносливости.** Практика: Бег до 6 мин. ОРУ на укрепление мышц плечевого пояса с баскетбольными мячами. Шаговая имитация. Многоскоки. Броски набивного мяча двумя снизу, с ударом об пол в парах. Игра «Борьба за мяч».

**13.Игра «Невод». Челночный бег 3x10м. Режим занятий и отдыха.** Теория: Техника челночного бега. Режим занятий и отдыха:

- значение активного отдыха после занятий в школе.

- виды активного отдыха: подвижные игры, спортивные игры, прогулки.

Практика: Бег до 7 мин. ОРУ. Короткие игры с мячами, без мячей, игра в теннис. Контроль - челночный бег 3x10 м. Игра «Невод». Игра на внимание «3-13-33».

**14. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и шаговой имитации. Игры - эстафеты.** Практика: Бег до 8 мин. Чередование бега и шаговой имитации. Игры по группам «Салки с мячом», «Верёвочка под ногами». Упражнения на растяжку.

**15. Игра «Невод». «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствия. Режим дня.** Теория: примерный план

составления режима дня. Составить свой режим дня дома. Практика: разминка в ходьбе и в беге. Игры «Невод» и «Два Мороза». Преодоление полосы препятствий: 7-8 заданий на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку мышц ног.

**16. Игра «Салки с заданиями», развитие координационных способностей. Силовая подготовка.** Практика: Бег с изменением направления движения, «змейкой». ОРУ. По сигналу выполняем упражнение на координацию. Игра «Салки с заданиями». Пойманные игроки выполняют задания, чередуя на координацию и на силовую подготовленность. Игру провести несколько раз, меняя водящих. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки по 3 серии девочки и мальчики.

**17. ОРУ с предметами. Игровая тренировка. Контрольное упражнение "пресс". Здоровье и ЗОЖ.** Теория: Здоровье и ЗОЖ.

- Что такое здоровье и что такое болезнь?
- Почему здоровье связано с образом жизни?
- Бережное отношение к пожилым людям. Показ видеороликов.
- Как сохранить свое здоровье до самой старости?

Практика: ОРУ с мячами. Контроль – упражнение на «пресс» за 1 мин. Игра «Снайперы».

**18. Развитие силовых качеств. Бег 6 мин. Работа с набивными мячами.** Практика: Бег до 6 мин. в сочетании с силовыми упражнениями. ОРУ с мячами. Прокаты набивного мяча в парах, передачи мяча из-за головы, приседания с мячом, упражнение на координацию с мячом.

**19. Как правильно переносить лыжи, выбор лыж и палок. Как правильно переносить лыжи, выбор лыж и палок, ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Одежда и обувь лыжника.**

Теория: ТБ на занятиях по лыжной подготовке.

Правильный подбор лыж и палок, переноска лыжного инвентаря.

Одежда и обувь лыжника.

Самоконтроль предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Оказание первой помощи при травмах:

- первая помощь при обморожении конечностей, щёк, ушей;
- первая помощь при переохлаждении организма;

- первая помощь при вывихах;
- первая помощь при получении ссадин, царапин.

## **20. Свободное передвижение на лыжах без палок, скользящий шаг.**

### **Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.**

Теория: Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника:

Практика: Передвижение на лыжах по дистанции до 2 км. Обучение технике скользящего шага по равнине, под небольшой уклон. Обратить внимание на одноопорное скольжение и согласованность работы рук и ног.

## **21. Свободное катание. Повороты переступанием вокруг пяток лыж и носков лыж, «солнышко». Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.**

Теория: Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья:

- Состав пищи;
- Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма;
- Аппетит и его отсутствие;
- Правила питания и вред переедания;
- Соблюдение гигиенических правил.

Практика: Свободное передвижение на лыжах до 2 км. и катание с горки. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж без палок и с палками. Поворот кругом «солнышко». Чей рисунок окажется самым красивым на снегу.

## **22. Равномерное передвижение на лыжах с палками до 2-3 км. Повороты переступанием. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход. Лыжные мази, парафин.**

Теория: Показ и рассказ об уходе и хранении лыжного инвентаря весенне-осенний период. Краткое знакомство с лыжными мазями и парафинами. Просмотр короткого видео о лыжных мазях и парафинах.

Практика: Прохождение дистанции до 2-3 км с равномерной скоростью, выполняя спуски, подъёмы и повороты переступанием в движении.

## **23. Совершенствование техники скользящего шага. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в конце спуска с горы. Спуски с горы в средней стойке. Игры.** Практика: 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. Имитация скользящего шага, одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием в конце спуска, с постепенным увеличением скорости отталкиваясь палками. Развитие координационных способностей.

**24. Техника попеременно двухшажного хода с палками (работа рук). Прохождение дистанции до 3-х км с применением изученных ходов.**

Практика: Продолжить 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. Имитация лыжных ходов (скользящего шага и одновременного бесшажного хода). Прохождение дистанции с 3-4 ускорениями по 60-80 м. Развитие выносливости.

**25. Т/б на горке. Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Самокат», «Катание в парах». Знакомство с техникой л/х «коньковый».**

Теория: Правила по ТБ во время занятий на горке.

Практика: Знакомство с основными элементами конькового хода. Схема движения. Стойка. Работа рук и ног. Имитация. Коньковый ход без палок. Развитие ловкости, быстроты и внимательности.

**26. Равномерное катание до 3км. Игры на лыжах в виде соревнований. Проверка уровня подготовленности на отрезке 10 м. Одежда и снаряжение для лыжных гонок.**

Теория: Одежда и снаряжение для лыжника в соревновательных условиях.

Практика: Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса во время прохождения дистанции до 3-х км. Игра «Удержи равновесие» и «Старт шеренгами». Проверка уровня подготовленности на отрезке 10 м.

**27. Совершенствование работы рук при передвижении скользящим шагом, подъём (полуелочкой), спуски в низкой стойке. Соревнования на 1 км. Правила соревнований.**

Теория: Правила соревнований. Практика: Продолжить обучение технике скользящего шага, обратить внимание на работу рук. Подъёмы «полуелочкой» наискось в быстром темпе. Набрав скорость одновременным бесшажным ходом выполнить спуск с горы в низкой стойке. Соревнование на 1 км. Подвести итоги соревнований.

**28. Ознакомить с техникой торможения «плугом». Техника одновременно - бесшажного хода, катание с горки. Продолжение обучению технике конькового хода. Подведение итогов. ).** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, Одновременный бесшажный ход. Стойка. Работа рук и ног. Имитация. Подъем скользящим беговым шагом в горку. Торможение «плугом». Продолжить обучение технике

конькового хода. Строевая подготовка с лыжами. Подвести итоги занятий по лыжной подготовке.

**29. Техника безопасности на занятиях в зале. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и внимательности.**

Теория: Повторный инструктаж по ТБ во время занятий в спортивном зале.

Практика: Подвижные игры «Салки с верёвками», «Невод», «Верёвочка под ногами», «Пионербол». Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и внимательности.

**30. Бег на развитие выносливости. Игры на развитие физических качеств. Игра «Снайперы». Бросок набивного мяча снизу с места и из различных исходных положений.**

Практика: Бег до 6-8 мин. ОРУ в виде эстафеты с бегом. Броски набивного мяча с места, стоя спиной, после выполнения приседания, после небольшого ускорения, передачи в парах двумя снизу. Игра в снайперы. В течение игры выбитые игроки выполняют следующие задания: подтягивание – мальч., отжимание – дев., прыжки на левой и правой ноге. Развитие выносливости, ловкости, быстроты, внимательности и координационных движений.

**31. Игра «Снайперы, «Перестрелка». К/Н—прыжок в длину с места.** Практика: Бег. ОРУ в парах. Игра в «Снайперы» с заданиями на развитие прыжковых качеств. Игра «Перестрелка», в перерывах между игрой выполнить прыжки в длину с места. Контроль упражнения – прыжок в длину с места 3 попытки. Подвести итоги.

**32. Контрольное упражнение - подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игры.**

Практика: Бег. ОРУ на развитие мышц плечевого пояса. Прыжки со скакалкой на левой, правой ноге по 15-20 раз, с вращением назад и вперёд.

Приём контрольных упражнений - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от опоры(скамейки). Игра «Вышибалы». Подвести итоги.

**33. Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствия – 6 - 7 ст. К/Н – бег на 30 м и 60 м.**

Практика: Бег. ОРУ на развитие прыжковых качеств. Повторить технику высокого старта. Приём контрольного упражнения на 30 и 60 м. Полоса препятствий из 7 заданий: - прыжки из полуприседа вверх с взмахом рук снизу-вверх,

- отжимание,
- упражнение «Берпи»,
- прыжки с продвижением вперёд из полуприседа,

- в упоре лёжа на прямых руках, поочерёдное поднятие ног к груди в шаге 4 раза и в беге 8 раз, повторить до 3-х серий,
- прыжки многоскоки 8 прыжков - 3 серии,
- приседания до 15-18 раз.

Подвести итоги.

**34. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом. К/Н – 500 м. Игры «Салки с хвостиками», «Передал, садись».**

**Подведение итогов.** Практика: Игра «Салки с хвостиками». Прыжки на развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом:

- перенос мяча змейкой между ногами,
- прыжками на 2-х ногах, мяч между коленками,
- ведение мяча правой рукой, 3 приседания, обратно бегом,
- эстафета «Передал, садись». Контрольное упражнение в беге на 500 м.

Подвести итоги занятий. Сделать выводы по контрольным упражнениям в начале учебных занятий и в конце. Дать рекомендации на лето.

**35. Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, выносливости и координационных способностей. Игра «Мини-футбол».**

Практика: Бег. ОРУ в движении. Игры «Салки с хвостиками», «Невод», «Барсы». Игра в футбол по упрощённым правилам («Мини-футбол»).

**36. Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощённым правилам («Мини-футбол»).**

Практика: Бег. ОРУ в движении. Работа в парах:

- передачи мяча в парах, остановка подошвой;
- передачи мяча в движении лицом и спиной в сторону движения.

Эстафеты: - с ведением мяча «змейкой»;

- передача мяча и перемещение в конец колонны.

Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам.

Подведение итогов.

### **Планируемые результаты**

В результате обучения обучающиеся должны знать/понимать:

- историю возникновения и развития лыжного спорта;
- режим занятий и отдыха;
- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- знать технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, подвижным играм и лыжной подготовкой;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах.

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений;
- готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);

**демонстрировать:**

- в технической подготовке:
- технику попеременного двухшажного хода;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику бесшажного хода;
- технику перехода с хода на ход;
- технику двухшажного конькового хода;
- горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);
- прохождение дистанций 0,5; 1; 1,5 км в скоростном режиме, дистанции 2-3 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- выполнение контрольных нормативов.

**Календарный учебный график**

**1 год обучения**

Месяц	Год обучения, форма занятия			
	№ недели	1		
		Т	П	К
сентябрь	1	Т		
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	К
октябрь	1		П	
	2	Т	П	К
	3		П	К

	4		П	
Ноябрь	1	Т	П	К
	2	Т		
	3		П	
	4		П	К
Декабрь	1	Т	П	К
	2		П	
	3	Т	П	К
	4		П	
Январь	1	Т	П	К
	2		П	
	3	Т		
	4			
Февраль	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3	Т	П	
	4	Т	П	
Март	1		П	
	2		П	
	3	Т	П	К
	4			
Апрель	1	Т	П	К
	2	Т	П	К
	3	Т	П	
	4		П	
Май	1	Т	П	К

	2	Т	П	К
	3	Т	П	К
	4	Т	П	К
Всего часов	36	3 часа и в процессе занятий	33	
	36 недель, 36 часов.			

Т – теория, П – практика, К – контроль.

### **Условия реализации программы.**

Для реализации программы имеются следующие условия:

Спортивный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамейками, гимнастическими матами, мячами, обручами, скакалками и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность занятий;

Методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям.

### **Оценочные (контрольно-измерительные) материалы**

С помощью тестов приведённых в таблицах определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение года такие испытания проводятся 2 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов. За основу определения общего уровня физической подготовки учащихся взяты, нормативы, применяемые на уроках физической культуры.

### **Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.**

### **Критерии уровня физической подготовленности**

№п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
Общая физическая подготовка								
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 30м (сек)	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,0-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,0-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
		11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5.1 и выше
2.	Бег 60 м (сек)	8	-	-	-	-	-	-
		9	-	-	-	-	-	-
		10	Без учёта времени					
		11	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
3.	Прыжок в длину с места (см)	8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
		11	140	160-180	195	130	150-175	185
4.	Подтягивание на перекладине из виса (раз)мальч	8	1	2-3	4	2	5-8	14
		9	1	3-4	5	3	7-10	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18
		11	1	4-5	6	4	10-14	19
	Подтягивание на перекладине							

	не из виса лёжа дев.							
5.	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	8	19	21	23	24	26	28
		9	21	23	25	26	28	30
		10	23	25	28	28	30	33
		11	27	33	39	20	23	28
6.	Бег 1000 м или 6-ти минутный бег	8	750	800- 950	1150	550	650- 850	950
		9	800	850- 1000	1150- 1200	550- 600	700- 900	950- 1000
		10	850	900- 1050	1250	650	750- 950	1050
		11	900	1000- 1100	1300	700	850- 1000	1100

## 2. Специальная физическая подготовка

№п/ п	Контрольн. упражне-е	Возр аст	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			низки й	средни й	высок ий	низки й	средни й	высок ий
1.	Лыжи. Классическ ий стиль. 1 км (мин, сек).	8	9,45	8,30	8,00	10,00	9,00	8,30
		9	9.30	8,30	7,30	9,30	9,00	8,00
		10	8,30	7.30	7,00	9,30	8,30	8,00
		11	8,00	7,00	6,30	8,30	7,30	7,00
2.	2 км (мин, сек)	8	Без учёта времени					
		9	Без учёта времени					
		10	Без учёта времени					

		11	15,30	14,30	14,00	16,30	15,00	14,30
--	--	----	-------	-------	-------	-------	-------	-------

### Самоконтроль в подготовке.

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

### Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими

			вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ**

- Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:
- - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви,
- - травмы при падении во время спуска с горы.
- **1. Общие требования безопасности**
- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный

порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

- **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Проверить подготовленность места занятия (площадка, зал, лыжня или трассы).
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

- **3. Требования безопасности во время занятий**

- Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- Следить друг за другом и немедленно сообщать учителю о первых же признаках обморожения.
- Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

- **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю и с его разрешения двигаться к школе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом учителю.
- 4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Учебно-методический комплекс.**

Игры на лыжах.

**«Удержание равновесия».** Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок. Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов. Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек. По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

**«Общий старт».** На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки. Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки. В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться. В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например, тот, который изучался на данном уроке.

**«Переноска палок».** На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша. По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков. Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом. Учитель объявляет победителя среди девочек.

**«Старт шеренгами».** Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки. По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам. В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым. В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

**«Быстрый лыжник».** Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт. По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из

финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

**«Быстрая команда».** Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки. Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

**«Кто меньше».** На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м. Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

**«С горы в ворота».** Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

**«Встречная эстафета с переноской палок».** Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 -100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению ко второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

**«Правильно применяй ход».** Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 -100м, в конце которых устанавливаются флажки. Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон). По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным

двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий. Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

**«Командная гонка».** Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м. Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время.

### Методическое обеспечение программы

№	Тема	Используемые формы, методы, педагогические технологии	Дидактический материал, техническое оснащение
1.	Вводное занятие.	Беседа. Просмотр фильма о спортсменах лыжниках.	Книги. Видео фильм.
2.	Закаливание –как эффективное средство укрепления здоровья человека.	Беседа. Просмотр фильма.	Журналы. Видео фильм.
3.	Режим занятий и отдыха.	Беседа. Практические занятия в зале.	Спортивный инвентарь для игр (мяч волейбольный, футбольный, теннисная ракетка с шариком).
4.	Режим дня.	Беседа.	Книги. План составления режима дня для каждого учащегося.
5.	Здоровье и здоровый образ жизни	Беседа, чтение литературы. Просмотр фильма.	Книги, иллюстрации, видео фильм.

6.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	Беседа. Просмотр фильма «Оказание первой помощи при травмах».	Книги. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Видео фильм.
7.	Значение питание как фактора сохранения и укрепления здоровья.	Беседа.	Книги, иллюстрации.
8.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход. Лыжные мази, парафин.	Беседа. Просмотр фильма.	Книги, иллюстрации, лыжные мази, парафины, видео фильм.
9.	Одежда и снаряжение для лыжных гонок.	Беседа.	Книги.
10.	Лёгкая атлетика.	Тренировочное занятие, групповые и индивидуальные, кросс походы, подвижные игры, эстафеты, соревнования, полоса препятствий, ОФП и другие.	Мячи, гимнастические маты, шведская стенка, секундомер, верёвочки, скакалки, гимнастические палки, мешочек с верёвкой, скамейки.
11.	Лыжная подготовка.	Тренировочное занятие, групповые и индивидуальные, подвижные игры, эстафеты, соревнования и другие.	Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), лыжные мази, парафины.

### Список литературы

1. Активные игры для детей. Серия «Мир вашего ребёнка», Ростов-на-Дону «Феникс», 2001 год Автор: В.М. Баршай.
2. Донской Д.Д. Техника лыжника – гонщика. /Д.Д.Донской, Х.Х.Гросс- М.; Физкультура и спорт, 1971.
3. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов. Учебное пособие / Л.Ф.Кобзева, Л.А.Гурская, Смоленск: СГИФК, 1997- 62ст.

4. Примерные программы начального общего образования. Под редакцией В.И. Лях и М.К. Зданевич В 2 ч. Ч. 2. - М. Просвещение, 2008. – 232 с. (Стандарты второго поколения).
5. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1. / [М.Ю. Демидова, С.В.Иванов, О.А. Карабанова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М. Просвещение, 2009. – 215 с. – (Стандарты второго поколения).
6. Кузин В.С. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие / В.С.Кузин, А.А.Макаров- М. РИОРГАФК, 1998.
7. Комплексная программа физического воспитания, Москва» Просвещение», 2008 год.
8. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 г.
9. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11кл.: Методическое пособие, - Издательство Владос - Пресс, 2001-272 с. – (Конспекты уроков для учителя физкультуры).



