

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВАЯ ШКОЛА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДЮСШ «Мелекесского района»  
(протокол №2 от «26» мая 2023г.)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского  
района»

Р.Ж.Салихов

Приказ от «29» мая 2023г. № 36-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
« Лыжные гонки»  
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: базовый  
Срок реализации: 3 года – 828 часов  
Возраст обучающихся: 8–14 лет

Автор-составитель:  
Корнекшева Виктория Валерьевна,  
заместитель директора СМР

с. Тиинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразова- тельной общеразвивающей программы:</b>	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	6
1.4.Планируемые результаты	10
<b>2.Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	11
2.1.Календарный учебный график	11
2.2.Условия реализации программы	53
2.3.Формы аттестации (контроля)	53
2.4.Оценочные материалы	54
2.5.Методические материалы	54
2.6.Воспитательный компонент программы	54
<b>3.Список литературы</b>	55

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* «Лыжные гонки» предназначена для реализации учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»).

Программа «Лыжные гонки» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.);
11. Устав МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;
12. Положение о порядке приема, перевода, отчисления обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

13. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района».

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки».

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий обучающийся приобретает новые навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т.д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества – выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным качеством лыжников. Все остальные качества – быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация – следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными. Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

**Новизна** программы состоит в том, что она:

- Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие духовно-нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;

- Основана на комплексном подходе к воспитанию обучающихся, умеющих жить в современных социально-экономических условиях: готовых к принятию решений, компетентных, мобильных, с высокой культурой общения.

**Отличительная особенность** программы заключается в её социальной направленности. В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлен начальный этап подготовки и отсутствуют этапы спортивной подготовки, поэтому программа доступна и для детей с ОВЗ (нарушением речи и слабослышащим).

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

**Уровень освоения содержания образования** – базовый.

**Стартовый (ознакомительный)** предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

**Базовый уровень** предполагает освоение двигательных до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

**Адресат программы** – обучающиеся в возрасте 8–14 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

В этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых

костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. В этом возрасте плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Необходимо учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

**Объем и срок освоения программы.** Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» составляет три года. Основной учебно-тематический план составлен на 828 часов.

**Форма обучения по данной программе:** очная.

**Наполняемость в учебных группах** составляет 12-15 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

**Режим занятий:** Общее количество часов в год – 276 часа. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта, используя дисциплину лыжные гонки.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- создать представление о лыжном спорте, в дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития;
- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;
- обучить техническим элементам и передвижениям на лыжах различными видами ходов;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

**Развивающие:**

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- расширить функциональные возможности организма;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде.

**Воспитательные:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## 1.3. Содержание программы

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 И 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Опрос Тестирование
2	Теоретическая подготовка	58	58	-	
3	Общая физическая подготовка	42	2	40	
4	Специальная физическая подготовка	42	2	40	
5	Техническая подготовка	36	2	34	
6	Тактическая подготовка	42	2	40	
7	Морально-волевая, психологическая подготовка	10	2	8	
8	Правила соревнований по лыжным гонкам	6	2	4	Опрос
9	Восстановительные мероприятия	18	2	16	Наблюдение
10	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	16	2	14	Участие в соревнованиях
11	Контрольные нормативы	2	-	2	Наблюдение
12	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>78</b>	<b>198</b>	

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий лыжными гонками. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по лыжным гонкам.

Тема № 3. Развитие лыжных гонок в России и за рубежом.

Теория. История развития лыжных в России. Значение и место лыжных гонок в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

Тема № 4. Строение и функции организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема № 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Теория. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Тема № 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Врачебный контроль при занятиях лыжными гонками. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема № 7. Правила лыжных гонок. Организация и проведение соревнований.

Теория. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований по лыжным

гонкам. Положения о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Оценка результатов выступлений. Назначение судей.

Тема № 8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория. Трассы для проведения тренировок и соревнований, требования к их состоянию.

Тема № 9. Правила безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Защитные средства во время занятий лыжными гонками. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа.

Тема № 10. Общая физическая подготовка.

Теория. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.

Практика. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады. Упражнения с сопротивлением в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте и в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками с бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Тема № 11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства СФП. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Выполнение различных элементов техники бега. Упражнения для развития специальной

выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной ногой и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. Тоже с поворотом в прыжке.

Тема № 12. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Классификация и терминология технических действий в лыжных гонках.

Практика. Спринтерский бег от 30 до 60 м, бег на длинные дистанции до 1 км, специальные упражнения метателя, силовая гимнастика. Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны, упражнения в полушпагате, приседание с отягощением и без, выпрыгивание из приседа и прыжки-многоскоки, прыжки в длину.

Тема № 13. Соревновательная подготовка.

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по лыжным гонкам. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по регламенту.

Тема № 14. Контрольные занятия.

Теория. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практика. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Опрос Тестирование
2	Теоретическая подготовка	48	48	-	
3	Общая физическая подготовка	52	2	50	
4	Специальная физическая подготовка	42	2	40	
5	Техническая подготовка	36	2	34	
6	Тактическая подготовка	42	2	40	
7	Морально-волевая, психологическая подготовка	10	2	8	
8	Правила соревнований по лыжным гонкам	6	2	4	Опрос
9	Восстановительные мероприятия	18	2	16	Наблюдение
10	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	16	2	14	Участие в соревнованиях
11	Контрольные нормативы	2	-	2	Наблюдение
12	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>78</b>	<b>198</b>	

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Лыжный спорт в России и мире. Первые соревнования лыжников в России.



Тема № 3. Лыжный спорт – составляющая Зимних Олимпийских игр.

Теория. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжном спорте.

Тема № 4. Строение и функции организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема № 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Теория. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Тема № 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема № 7. Правила лыжных гонок. Организация и проведение соревнований.

Теория. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований по лыжным гонкам. Положения о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Оценка результатов выступлений. Назначение судей.

Тема № 8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория. Места для проведения тренировок и соревнований, требования к их состоянию.

Тема № 9. Правила безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Защитные средства во время занятий лыжными. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа.

Тема № 10. Общая физическая подготовка.

Теория. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой, индивидуальные занятия.

Практика. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады. Упражнения с сопротивлением в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте и в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и лов-

лей мяча, прыжками с бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

Тема № 11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства СФП. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости. Выполнение различных элементов техники бега. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной ногой и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. Тоже с поворотом в прыжке.

Тема № 12. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Классификация и терминология технических действий в лыжных гонках.

Практика. Спринтерский бег от 30 до 60 м, бег на длинные дистанции до 1 км, специальные упражнения метателя, силовая гимнастика. Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны, упражнения в полушпагате, приседание с отягощением и без, выпрыгивание из приседа и прыжки-многоскоки, прыжки в длину.

Тема № 13. Соревновательная подготовка.

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по лыжным гонкам. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по регламенту.

Тема № 14. Контрольные занятия.

Теория. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практика. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищество, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; разви-

тие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды и т.д.

**Предметными** результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений по виду спорта «лыжные гонки»;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности лыжными гонками;
- владеть техническими элементами и правилами лыжных гонок;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

**Метапредметными** результатами являются:

- знать тактические навыки лыжных гонок;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Личностными** результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к лыжным гонкам, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта – лыжные гонки, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08
2	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08
3	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08

### Календарный учебный график 1 и 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Объяснение, показ	2	Вводное занятие. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Тренировочный режим дня юного спортсмена.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	опрос
2	сентябрь			Объяснение, показ	2	Спортивная форма для занятий лыжными гонками. Ознакомление с календарем соревнований по лыжным гонкам.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	опрос
3	сентябрь			Объяснение, показ	2	Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	лекция
4	сентябрь			Объяснение, показ	2	Развитие лыжных гонок в России и за рубежом. История развития лыжных гонок в России. Значение и место лыжных гонок в системе физического воспитания.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	лекция
5	сентябрь			Объяснение, показ	2	Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	лекция
6	сентябрь			Объяснение,	2	Строение и функции ор-	Спортивный зал	лекция

				показ		ганизма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	
7	сентябрь			Объяснение, показ	2	Закаливание.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
8	сентябрь			Объяснение, показ	2	Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
9	сентябрь			Тренировка	2	Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
10	сентябрь			Тренировка	2	Правила лыжных гонок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
11	сентябрь			Тренировка	2	Организация и проведение соревнований.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
12	сентябрь			Тренировка	2	Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Роль судьи как воспитателя.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
13	сентябрь			Тренировка	2	Требования к организа-	Спортивный зал	зачет

						ции и проведению соревнований. Виды соревнований по лыжным гонкам. Положения о соревнованиях.	МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	
14	октябрь			Тренировка	2	Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявка на участие в соревнованиях.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
15	октябрь			Тренировка	2	Оборудование и инвентарь. Места для проведения тренировок и соревнований.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
16	октябрь			Тренировка	2	Уход за инвентарем. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
17	октябрь			Тренировка	2	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
18	октябрь			Тренировка	2	Защитные средства во время занятий лыжными гонками. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
19	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	Соревнования

							«СШ с. Рязаново»	
20	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
21	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
22	октябрь			Тренировка	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
23	октябрь			Тренировка	2	Способы массажа и самомассажа при судорогах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
24	октябрь			Тренировка	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
25	октябрь			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
26	октябрь			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
27	ноябрь			Тренировка	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
28	ноябрь			Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
29	ноябрь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 600 и 100 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
30	ноябрь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 500 и 800 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
31	ноябрь			Тренировка	2	Кросс на 1000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
32	ноябрь			Тренировка	2	Кросс на 2000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
33	ноябрь			Тренировка	2	Кросс на 3000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет



							«СШ с. Рязаново»	
34	ноябрь			Тренировка	2	6-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
35	ноябрь			Тренировка	2	12-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
36	ноябрь			Тренировка	2	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
37	ноябрь			Тренировка	2	Тройной прыжок с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
38	ноябрь			Тренировка	2	Многоскоки. Пятикратный прыжок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
39	ноябрь			Тренировка	2	Метание мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
40	декабрь			Тренировка	2	Передвижение на лыжах без палок по льду и целине.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
41	декабрь			Тренировка	2	Преодоление некрутого подъема на лыжах без палок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
42	декабрь			Тренировка	2	Прохождение коротких отрезков на скорость.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
43	декабрь			Тренировка	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
44	декабрь			Тренировка	2	Кроссовая подготовка.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
45	декабрь			Тренировка	2	Ходьба в среднем и быстром темпе.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
46	декабрь			Тренировка	2	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
47	декабрь			Тренировка	2	Повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
48	декабрь			Тренировка	2	Повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
49	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
50	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
51	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
52	декабрь			Тренировка	2	Повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким-либо ходом или смешанными ходами.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
53	январь			Тренировка	2	Переменный бег 4x500 + 3x100 + 2x1500 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
54	январь			Тренировка	2	Упражнения на расслабление мышц в положении посадки.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
55	январь			Тренировка	2	Передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге, смена положения посадки.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
56	январь			Тренировка	2	Имитация попеременного хода без палок, с палками.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
57	январь			Тренировка	2	Имитация попеременного четырехшажного хода.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
58	январь			Тренировка	2	Имитация одновременного бесшажного хода.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
59	январь			Тренировка	2	Имитация одновременного двухшажного хода.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
60	январь			Тренировка	2	Имитация подъема елочкой.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
61	январь			Тренировка	2	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

						плечевого пояса.	«СШ с. Рязаново»	
62	январь			Тренировка	2	Построения и перестроения на лыжах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
63	январь			Тренировка	2	Перестроение на лыжах из шеренги в колонну.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
64	январь			Тренировка	2	Перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
65	февраль			Тренировка	2	Передвижение ступающим шагом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
66	февраль			Тренировка	2	Повороты ступающим шагом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
67	февраль			Тренировка	2	Повороты вокруг пяток лыж.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
68	февраль			Тренировка	2	Передвижения скользящим шагом на лыжне под уклон.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
69	февраль			Тренировка	2	Движения скользящим шагом по горизонтальной лыжне.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
70	февраль			Тренировка	2	Скольжения на дальность скольжения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
71	февраль			Тренировка	2	Передвижения на одной лыже по извилистой лыжне до 500 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
72	февраль			Тренировка	2	Передвижения скользящим шагом до 1 км.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
73	февраль			Тренировка	2	Приседания на лыжах. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
74	февраль			Тренировка	2	Передвижения с равномерной скоростью 300-400 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
75	февраль			Тренировка	2	Передвижения с переменной интенсивностью до 500 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
76	февраль			Тренировка	2	Переменный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
77	март			Тренировка	2	Попеременный двухшажный ход пр слабопересеченной местности до 1 км.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
78	март			Тренировка	2	Спуски с коротких крутых склонов.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
79	март			Тренировка	2	Поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
80	март			Тренировка	2	Ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
81	март			Тренировка	2	Торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой».	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
82	март			Тренировка	2	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
83	март			Тренировка	2	Спуск в высокой стойке. Прохождение отрезков на скорость.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
84	март			Тренировка	2	Прохождение дистанции до 2 км.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
85	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
86	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
87	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
88	март			Тренировка	2	Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
89	март			Тренировка	2	Укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет



							«СШ с. Рязаново»	
90	апрель			Тренировка	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
91	апрель			Тренировка	2	Способы массажа и самомассажа при судорогах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
92	апрель			Тренировка	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
93	апрель			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
94	апрель			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
95	апрель			Тренировка	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
96	апрель			Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
97	апрель			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 600 и 100 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
98	апрель			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 500 и 800 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
99	апрель			Тренировка	2	Кросс на 1000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
100	апрель			Тренировка	2	Кросс на 2000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
101	апрель			Тренировка	2	Кросс на 3000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
102	апрель			Тренировка	2	6-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
103	май			Тренировка	2	12-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
104	май			Тренировка	2	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
105	май			Тренировка	2	Тройной прыжок с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
106	май			Тренировка	2	Многоскоки. Пятикратный прыжок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
107	май			Тренировка	2	Метание мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
108	май			Тренировка	2	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, из положения сидя.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
109	май			Тренировка	2	Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов».	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
110	май			Тренировка	2	Ускорение под уклон. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная	зачет

							Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	
111	май			Тренировка	2	Пробегание препятствий на скорости. Переменный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
112	май			Тренировка	2	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег и изменением скорости. Челночный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
113	май			Тренировка	2	Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
114	май			Тренировка	2	Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки по ступенькам.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
115	май			Тренировка	2	Кросс с переменной скоростью.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
116	май			Тренировка	2	Игровые упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
117	июнь			Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П.	зачет

							Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	
118	июнь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 600 и 100 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
119	июнь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 500 и 800 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
120	июнь			Тренировка	2	Кросс на 1000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
121	июнь			Тренировка	2	Кросс на 2000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
122	июнь			Тренировка	2	Кросс на 3000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
123	июнь			Тренировка	2	6-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
124	июнь			Тренировка	2	12-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П.	зачет

							Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	
125	июнь			Тренировка	2	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
126	июнь			Тренировка	2	Тройной прыжок с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
127	июнь			Тренировка	2	Многоскоки. Пятикратный прыжок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
128	июнь			Тренировка	2	Метание мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
129	июль			Тренировка	2	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, из положения сидя.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
130	июль			Тренировка	2	Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов».	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет

131	июль			Тренировка	2	Ускорение под уклон. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
132	июль			Тренировка	2	Пробегание препятствий на скорости. Переменный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
133	июль			Тренировка	2	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег и изменением скорости. Челночный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
134	июль			Тренировка	2	Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
135	июль			Тренировка	2	Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки по ступенькам.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
136	июль			Тренировка	2	Кросс с переменной скоростью.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
137	июль			Тренировка	2	Игровые упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
138	июль			Тренировка	2	Диагностика	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Подведение итогов обучения. Задание на летний период. Итоговая аттестация.

### Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Объяснение, показ	2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	опрос
2	сентябрь			Объяснение, показ	2	Лыжный спорт в России и мире.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	опрос
3	сентябрь			Объяснение, показ	2	Федерация лыжного спорта России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	лекция
4	сентябрь			Объяснение, показ	2	Транспортировка лыжного инвентаря.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	лекция
5	сентябрь			Объяснение, показ	2	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П.	лекция



						Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	
6	сентябрь			Объяснение, показ	2	Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	лекция
7	сентябрь			Объяснение, показ	2	Закаливание.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
8	сентябрь			Объяснение, показ	2	Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
9	сентябрь			Тренировка	2	Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
10	сентябрь			Тренировка	2	Правила лыжных гонок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
11	сентябрь			Тренировка	2	Организация и проведение соревнований.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
12	сентябрь			Тренировка	2	Права и обязанности	Спортивный зал	самостоятельная и

						спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Роль судьи как воспитателя.	МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	практическая работа на занятии
13	сентябрь			Тренировка	2	Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по лыжным гонкам. Положения о соревнованиях.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
14	октябрь			Тренировка	2	Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявка на участие в соревнованиях.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
15	октябрь			Тренировка	2	Оборудование и инвентарь. Места для проведения тренировок и соревнований.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
16	октябрь			Тренировка	2	Уход за инвентарем. Требование к спортивной одежде и обуви, уход за ними.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
17	октябрь			Тренировка	2	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
18	октябрь			Тренировка	2	Защитные средства во время занятий лыжными гонками. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет

						повреждениях.		
19	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
20	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
21	октябрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
22	октябрь			Тренировка	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
23	октябрь			Тренировка	2	Способы массажа и самомассажа при судорогах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
24	октябрь			Тренировка	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
25	октябрь			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
26	октябрь			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
27	ноябрь			Тренировка	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
28	ноябрь			Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
29	ноябрь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 600 и 100 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
30	ноябрь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 500 и 800 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
31	ноябрь			Тренировка	2	Кросс на 1000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
32	ноябрь			Тренировка	2	Кросс на 2000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
33	ноябрь			Тренировка	2	Кросс на 3000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
34	ноябрь			Тренировка	2	6-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
35	ноябрь			Тренировка	2	12-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
36	ноябрь			Тренировка	2	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
37	ноябрь			Тренировка	2	Тройной прыжок с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
38	ноябрь			Тренировка	2	Многоскоки. Пятикратный прыжок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
39	ноябрь			Тренировка	2	Метание мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
40	декабрь			Тренировка	2	Передвижение на лыжах без палок по льду и целине.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
41	декабрь			Тренировка	2	Преодоление некрутого подъема на лыжах без палок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
42	декабрь			Тренировка	2	Прохождение коротких отрезков на скорость.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
43	декабрь			Тренировка	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
44	декабрь			Тренировка	2	Кроссовая подготовка.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
45	декабрь			Тренировка	2	Ходьба в среднем и быстром темпе.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
46	декабрь			Тренировка	2	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

						плечевого пояса.	«СШ с. Рязаново»	
47	декабрь			Тренировка	2	Повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
48	декабрь			Тренировка	2	Повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
49	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
50	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
51	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
52	декабрь			Тренировка	2	Повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким-либо ходом или смешанными ходами.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
53	январь			Тренировка	2	Переменный бег 4x500 + 3x100 + 2x1500 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
54	январь			Тренировка	2	Упражнения на расслабление мышц в положении посадки.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
55	январь			Тренировка	2	Передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге, смена положения посадки.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
56	январь			Тренировка	2	Имитация попеременного хода без палок, с палками.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
57	январь			Тренировка	2	Имитация попеременного четырехшажного хода.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
58	январь			Тренировка	2	Имитация одновременного бесшажного хода.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
59	январь			Тренировка	2	Имитация одновременного двухшажного хода.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
60	январь			Тренировка	2	Имитация подъема елочкой.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет



							«СШ с. Рязаново»	
61	январь			Тренировка	2	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
62	январь			Тренировка	2	Построения и перестроения на лыжах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
63	январь			Тренировка	2	Перестроение на лыжах из шеренги в колонну.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
64	январь			Тренировка	2	Перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
65	февраль			Тренировка	2	Передвижение ступающим шагом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
66	февраль			Тренировка	2	Повороты ступающим шагом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
67	февраль			Тренировка	2	Повороты вокруг пяток лыж.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
68	февраль			Тренировка	2	Передвижения скользящим шагом на лыжне под уклон.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
69	февраль			Тренировка	2	Движения скользящим шагом по горизонтальной лыжне.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
70	февраль			Тренировка	2	Скольжения на дальность скольжения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
71	февраль			Тренировка	2	Передвижения на одной лыже по извилистой лыжне до 500 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
72	февраль			Тренировка	2	Передвижения скользящим шагом до 1 км.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
73	февраль			Тренировка	2	Приседания на лыжах. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
74	февраль			Тренировка	2	Передвижения с равномерной скоростью 300-400 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
75	февраль			Тренировка	2	Передвижения с переменной интенсивностью до 500 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
76	февраль			Тренировка	2	Переменный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
77	март			Тренировка	2	Попеременный двухшажный ход пр слабопересеченной местности до 1 км.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
78	март			Тренировка	2	Спуски с коротких крутых склонов.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
79	март			Тренировка	2	Поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
80	март			Тренировка	2	Ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
81	март			Тренировка	2	Торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой».	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
82	март			Тренировка	2	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
83	март			Тренировка	2	Спуск в высокой стойке. Прохождение отрезков на скорость.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
84	март			Тренировка	2	Прохождение дистанции до 2 км.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
85	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
86	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
87	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Соревнования
88	март			Тренировка	2	Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
89	март			Тренировка	2	Укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
90	апрель			Тренировка	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
91	апрель			Тренировка	2	Способы массажа и самомассажа при судорогах.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
92	апрель			Тренировка	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
93	апрель			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
94	апрель			Тренировка	2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	самостоятельная и практическая работа на занятии
95	апрель			Тренировка	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	самостоятельная и практическая работа на занятии

							«СШ с. Рязаново»	
96	апрель			Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игониной с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
97	апрель			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 600 и 100 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игониной с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
98	апрель			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 500 и 800 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игониной с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
99	апрель			Тренировка	2	Кросс на 1000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игониной с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
100	апрель			Тренировка	2	Кросс на 2000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игониной с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
101	апрель			Тренировка	2	Кросс на 3000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игониной с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
102	апрель			Тренировка	2	6-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игониной с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
103	май			Тренировка	2	12-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
104	май			Тренировка	2	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
105	май			Тренировка	2	Тройной прыжок с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
106	май			Тренировка	2	Многоскоки. Пятикратный прыжок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
107	май			Тренировка	2	Метание мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
108	май			Тренировка	2	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, из положения сидя.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
109	май			Тренировка	2	Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов».	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная	зачет

							Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	
110	май			Тренировка	2	Ускорение под уклон. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
111	май			Тренировка	2	Пробегание препятствий на скорости. Переменный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
112	май			Тренировка	2	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег и изменением скорости. Челночный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
113	май			Тренировка	2	Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
114	май			Тренировка	2	Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки по ступенькам.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
115	май			Тренировка	2	Кросс с переменной скоростью.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
116	май			Тренировка	2	Игровые упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П.	зачет



							Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	
117	июнь			Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
118	июнь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 600 и 100 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
119	июнь			Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения. Бег на 400, 500 и 800 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
120	июнь			Тренировка	2	Кросс на 1000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
121	июнь			Тренировка	2	Кросс на 2000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
122	июнь			Тренировка	2	Кросс на 3000 м.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
123	июнь			Тренировка	2	6-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П.	зачет

							Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	
124	июнь			Тренировка	2	12-минутный бег	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
125	июнь			Тренировка	2	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
126	июнь			Тренировка	2	Тройной прыжок с места и с разбега.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
127	июнь			Тренировка	2	Многоскоки. Пятикратный прыжок.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
128	июнь			Тренировка	2	Метание мяча на дальность и в цель.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
129	июль			Тренировка	2	Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, из положения сидя.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Иголина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет

130	июль			Тренировка	2	Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов».	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
131	июль			Тренировка	2	Ускорение под уклон. Бег змейкой. Бег прыжками. Эстафетный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
132	июль			Тренировка	2	Пробегание препятствий на скорости. Переменный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
133	июль			Тренировка	2	Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег и изменением скорости. Челночный бег.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
134	июль			Тренировка	2	Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
135	июль			Тренировка	2	Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки по ступенькам.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
136	июль			Тренировка	2	Кросс с переменной скоростью.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ	зачет

							«СШ с. Рязаново»	
137	июль			Тренировка	2	Игровые упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	зачет
138	июль			Тренировка	2	Диагностика	Спортивный зал МБОУ «СШ им. В.П. Игонина с. Лесная Хмелевка», МБОУ «СШ с. Рязаново»	Подведение итогов обучения. Задание на летний период. Итоговая аттестация.

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Лыжные гонки» необходимо следующее обеспечение:

### **Материально-техническое обеспечение:**

В качестве инвентаря для занятий лыжными гонками необходимо:

- спортивный зал;
- лыжи;
- палки;
- ботинки;
- лыжероллеры;
- мячи;
- утяжелители.

### **Информационное обеспечение:**

- методические пособия по лыжным гонкам, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

### **Кадровое обеспечение:**

Тренер-преподаватель, занятый в реализации программы, имеет образование согласно профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г №952н:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»:

- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;

- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

## 2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Лыжные гонки», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года (на основании Положения) с целью определения уровня теоретических знаний в форме устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки.

Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 5-6 вопросов (объем знаний освоен полностью).

Хороший уровень - ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен более чем на ½).

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен менее чем на ½).

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на ⅓).

## **2.4. Оценочные материалы**

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;
- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;
- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика;
- итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений обучающегося в соревнованиях различных уровней.

## **2.5. Методические материалы**

В ходе реализации программы используются следующие формы, методы и приемы обучения:

Основной формой организации проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

наглядные: это, прежде всего, показ тренером-преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;

практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике лыжных гонок применяются следующие методические приемы:

- 1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
- 2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;
- 3) Игровой и соревновательный метод.

## **2.6. Воспитательный компонент программы**

### **Цель воспитательной работы**

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий лыжными гонками.

### **Задачи воспитательной работы:**

- воспитывать морально-волевые, коммуникативные качества;
- воспитывать чувство ответственности;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, лыжными гонками, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации лично значимому проявлению человеческих способностей.

### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

Нравственное и духовное воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

### **Формы воспитательной работы**

Беседа, спортивная игра.

### **Методы воспитательной работы**

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

### **Планируемые результаты воспитательной работы:**

— 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, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

## **3. Список литературы**

### **Список литературы для тренера-преподавателя**

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. – М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000.
3. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. – Смоленск: РиО СГИФК, 2002.
4. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2005.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. – Смоленск: СГИФК, 2000.
2. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. – Смоленск: СГИФК, 2003.

### **Интернет-ресурсы**

1. <https://flgr.ru/> Федерация лыжных гонок России
2. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
3. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации