

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мокрушинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Мокрушинская
СОШ»
Протокол № 1 от « 30»08.
2024г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Лыжный спорт»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст: от 10 до 16 лет

Срок реализации: 2 года (144 часа)

Автор программы:

педагог дополнительного образования

Боровикова Нина Михайловна

с. Мокруша

2023-2025 год

Пояснительная записка

Образовательная программа «Лыжный спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она является модифицированной и разработана на основе программы дополнительного развивающего образования С.М Зверев.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Программа «Лыжный спорт» реализуется в объединениях дополнительного образования МБОУ «Мокрушинская СОШ».

Педагогическая целесообразность разработки и внедрения данной образовательной программы обусловлена тем, что в процессе реализации программы «Лыжный спорт» у детей вырабатывается бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые сплоченности, товариществу, взаимовыручке.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности интереса.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Отличительной особенностью данной программы является ее практическая значимость, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций, систем организма и формированию здоровой осанки.

Практическая значимость данной программы выражается в том, что обучающиеся могут применить знания и практический опыт в участии в спортивных соревнованиях, в организации спортивно-массовых мероприятий.

Адресат программы

Возраст детей, которым адресована данная дополнительная образовательная программа «Лыжный спорт».

10 – 16 лет (5-9 классы).

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: обучающие могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смена места жительства и др. На второй и третий год обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимавшиеся в группе первого года обучения, при условии успешного прохождения собеседования или тестирования. (Если несколько лет обучения)

Наполняемость групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 № 06-1616 «О методических рекомендациях» (Приложение 7 «Примерная наполняемость групп»): 15 человек.

Срок реализации программы – 2 года.

Режим занятий: два академических часа в неделю.

Программа рассчитана на 72 часа в год.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель дополнительной образовательной программы. Развитие основных двигательных качеств физической работоспособности;

Для достижения данной цели формулируются следующие задачи:

привлечение максимально возможного числа детей к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

укрепление здоровья, закаливание;

повышение функциональных возможностей организма занимающихся;

развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

воспитание моральных и волевых качеств, способствовать становлению спортивного характера;

организация контроля по развитию физических качеств (тесты);

повышение функциональных возможностей организма занимающихся;

приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

подготовка обучающихся к сдаче контрольно-переводных нормативов для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные Программой контрольно-переводные нормативы.

обучающие:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;

развивающие:

- всестороннее физическое развитие;
- овладения основами техники способов передвижения на лыжах;
- развитие основных двигательных качеств физической работоспособности;
- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами тактики лыжника-гонщика;
- развитие специальных качеств лыжника и привитие судейских навыков;
- воспитание моральных навыков.

воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои

физические и духовные силы;

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

личностные

- формировать личностную, гражданскую позицию и общественную активность, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

метапредметные - сформировать умения осваивать способы действий, развивать мотивацию к потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план первого года обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в стране	2	2	-	Опрос
2.	Краткий обзор развития лыжного спорта	2	4	-	Опрос, беседа
3.	Гигиена спортсмена	2	1	-	Осмотр
4.	Правила поведения и организации соревнований по лыжным гонкам	2	1	-	Опрос, беседа
5.	Лыжный инвентарь, лыжные	2	1	-	Опрос

	мази				
6.	Общая и специальная физическая подготовка	2	1	-	Практическая работа
7.	Техника лыжника	2	-	10	Зачет
8.	Тактика лыжника	2	-	10	Зачет
9.	Соревнования по лыжам	2	-	20	Зачет
10.	Выполнение норм	2	-	20	Зачет
11	Культурно массовая работа	2	2	-	Беседа,опрос
Итого		72	12	60	

Содержание учебного плана

Содержание первого года обучения.

Тема 1 .Физическая культура и спорт в стране.(2 часа) Физическая культура и спорт как важная составная часть коммунистического воспитания . Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности и их готовности к защите . Физическая культура составная часть общей культуры ,одного из средств воспитания ,укрепления здоровья, всестороннего развития людей .Значения физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите родины.

Тема 2.Краткий обзор развития лыжного спорта.(2 часа) Возникновение лыж . Использование лыж в быту ,на охоте и военном деле .Зарождение организованного лыжного спорта в России. Первые лыжные спортивные клубы ,первые соревнования по лыжным гонкам и прыжкам с трамплина . Равнинное направление в развитии соревнований по лыжным гонкам . Лыжный инвентарь ,обувь ,одежда, лыжные мази .

Тема 3. Гигиена спортсмена. (2 часа) Режим дня школьника . Режим питания и питьевой режим . Гигиена сна . Гигиена тела и уход за кожей , волосами , ногтями , полостью рта , ногами . Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывания , душ , баня , купание , обтирание) . Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма . Комплексы утренней гигиенической гимнастики .

Тема 4. Правила поведения и организации соревнований по лыжным гонкам. (2 часа)

Положение по соревнованиям . Заявки на участие в соревнованиях . Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них . Обязанности участников . Дистанции лыжных гонок . Виды стартов . Прохождение дистанции . Финиш . Определение времени и результатов .

Тема 5. Лыжный инвентарь , лыжные мази. (2 часа)

Характеристика современного инвентаря , обуви и одежды лыжника – гонщика . Лыжные мази , их назначения . Ознакомления с лыжными мазями «висти» , «темп».

Практические занятия . Выбор лыж , палок , обуви . Установка крепления . Просмолка скользящей поверхности деревянных лыж . Нанесение лыжной мази . Растирание мази . Охлаждение лыж . Опробование смазки . Внесение коррективов .

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (2 часа). Значение общей физической подготовки как фундамент спортивного совершенствование спортсмена . Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств . Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте .

Практические занятия . Строевые упражнения . Общие понятия о строе и команде . Построение . Строй , шеренга , фланг , дистанция , интервал . Предварительная и исполнительная команда . Ходьба в строю . Повороты на месте и в движении . Перестроение , размыкание .

Упражнения для развития скорости . Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег . Бег на месте , под уклон . Семенящий бег . Повторный бег на 20-30 метров с максимальной скоростью . Различные эстафеты . Подвижные и спортивные игры (лапта , ручной мяч , настольный теннис и т.д.).

Упражнения для развития силы . Отжимание в упоре о стенку , скамейку и лежа : сгибание рук в сопротивлении с партнером ; прыжки ходьба на руках ; различные броски набивных мячей и камней (масса 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места , многоскоки на одной и двух ногах , выпрыгивание из глубокого приседа , приседание на двух и одной ноге . Наклоны , повороты , вращательные движения корпуса , поднимание ног в положении лежа , удержание угла в висе ; различные упоры , висы , лазанье и перелазанье .

Упражнения для развития ловкости , гибкости и координации движений .

Ходьба и бег по бревну , прыжки через препятствие и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением) . Комплексы упражнений , состоящие из различных движений рук и ног , с постепенным нарастанием темпа их выполнения . Удары по мячу , броски камней , палок , мячей с места и с разбега .

Упражнения на равновесия . Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук , ног , туловища ; с поворотами и передвижениями по гимнастической скамейке , буму , бревну .

Упражнения для развития выносливости . Различные варианты ходьбы и бега . Кроссы . Езда на велосипеде , гребля , плавание , туристические походы , спортивные игры .

Упражнения на расслабления . Поочередные потряхивания расслабленными ногами и руками , вращение расслабленного туловища . Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание с максимальным расслаблением мышц . Лежа на спине , ноги вверху , встряхивание ног поочередно и одновременно , расслабленная езда на велосипеде . Различные упражнения на расслабления в парах . Поднимание рук в верх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей , предплечий , плеч с наклоном туловища вперед .

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов . Имитация попеременного отталкивания палками ; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения ; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками ; имитация одновременного бесшажного хода на месте ; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении . Имитация полуконькового хода на месте и в движении .

Упражнения имитирующие спуски с гор в различных стойках . Имитация основной , высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8-10 гр. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне .

Тема 7. Общие основы техники лыжника – гонщика . Понятия о технике и тактике лыжника- гонщика . Классификация техники способов передвижения на лыжах . Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах . Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствование лыжника .

Практические занятия . Строевые упражнения на лыжах . Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах . Выполнение строевых команд , перестроения , переноска лыж и палок под рукой и на плече .

Способы поворотов на месте . Переступание (вокруг пяток лыж , вокруг носков лыж) , махом через лыжу , прыжком без опоры на палки . Игровые задания ; кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку ; кто выполнит поворот прыжком на большой угол .

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу ; по пологому склону прямо ; обходя деревья , кусты и другие препятствия .

Передвижение скользящим шагом без палок , с палками , держа их за середину , заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон) .

Способы лыжных ходов . Попеременный двухшажный , бесшажный , одношажный (основной , стартовый способ) и одновременный двухшажный . Полуконьковый .

Игровые задания :

С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки .

Преодолеть за 6- 8 скользящих шагов наибольшее расстояние .

Пройти скользящим шагом без палок 15-20 метров с наименьшим количеством шагов .

Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон) .

Пройти отрезок скользящим шагом по лыжне , предварительно размеченной флажками . Расстояние между флажками один полный скользящий шаг . С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается .

То же но передвижение одновременными ходами – толчок палками около флажков .

Одновременным бесшажным ходом пройти 40-60 м с наименьшим количеством толчков палками .

Тема8. Тактики лыжника – гонщика

Способы подъемов : попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом) , «полуелочкой» , «лесенкой», (прямо , вперед) , «елочкой».

Способы спусков : в основной , высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж , с переносом веса вперед или назад) , наискось . Преодоление неровностей (выката и встречного склона , спада , бугра , уступа).

Способы торможения : «плугом» , «упором».

Способы поворотов в движении : переступанием , в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

- 1.В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
- 2.Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в низкую и обратно .
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах .
5. Спуститься с горы на одной лыжи .
6. Во время спуска пройти один или несколько ворот , сделанных из палок с верхней перекладиной ; то же , выпрямляясь между воротами .
7. При спуске собрать флажки , расставленные около лыжни справа и с лева .
8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий , спусков и подъемов , с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне .

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3-4 мин; различные игры и эстафеты , требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80-100 м) дистанции . Например , игра «сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400-600 м) .

Развитие выносливости : равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25-30 мин (4км – мальчики , 3 км – девочки) , различные игры , требующие передвижения с небольшой интенсивностью , например : «охота на лис»,«секретный пакет», «найти флажок».

Тема 9.Соревнования . Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки - до 1 км , мальчики – до 2 км) . Подготовка к соревнованиям . Задачи первых стартов . Итоги прошедших соревнований.

Тема 10.Выполнение контрольных упражнений и норм комплекса . При переходе из детской группы в подростковую занимающиеся должны иметь положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъеме длиной 50 м , сдать нормы на золотой значок ГТО –«Смелые и ловкие», выполняя следующие контрольные упражнения : бег 60 м ; девочки – 9.8 с ,мальчики – 9.4 с ; прыжки в длину ; девочки – 3 м 50 см , мальчики- 3м 80 см ; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа ; девочки – 19 раз .

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований .

Тема 11.Культурно-массовая работа . Проведение вечеров , экскурсий , походов с посещением выставок , музеев ,заповедников . Проведение спортивных соревнований.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания	Количество учебных	Количество	Количество	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной
1	2023-2025	сентябрь	май	36	72	216	очный	декабрь, май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения Материально-техническое обеспечение :

Спортивные базы: спортивный зал; спортивная площадка на улице.

Спортивное оборудование: лыжи, ботинки, дроты.

Спортивный инвентарь лыжи, ботинки, скакалки; Учебно-методическое обеспечение: методическая литература; использование передового опыта по изучаемой проблеме.

Информационное обеспечение:

- электронные образовательные ресурсы по физической культуре, виду спорта «Лыжный спорт».

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Список литературы

. Для педагога

- Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2003. - 192 с.
2. Васильева, Л.С. Бухгалтерский управленческий учет. Порядок постановки и основные направления развития / Л.С. Васильева, М.В. Петровская. - М.: Эксмо, 2009. - 400 с.
3. Карман, Т. Аэродинамика. Избранные темы в их историческом развитии / Т. Карман. - М.: [не указано], 2001. - 134 с.
4. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.
5. Павлина, Стив Курс по личному развитию для умных людей. Быть победителем в жизни и спорте. Я все могу! (комплект из 3 книг) / Стив Павлина, Дэн Миллман, Татьяна Самарина. - М.: ИГ "Весь", 2015. - 930 с.

Родителям:

1. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
2. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
4. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

Для учащихся

6. Раменская, Т. И. Лыжный спорт. Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
7. Раменская, Т. М. Лыжный спорт. Учебное пособие / Т.М. Раменская, А.Г. Баталов. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2005. - 224 с.
8. Чередова, В. Лыжный спорт в школе / В. Чередова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 164 с.
9. Шликенридер, Петер Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. - М.: Тулома, 2008. - 288 с.

Электронные пособия.

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>

Ресурсы интернет.

<http://hdl.handle.net/10995/30868>

Кадровое обеспечение программы:

Программа реализуется профильными педагогами дополнительного образования, обладающими соответствующей квалификацией, необходимым профессиональным опытом в предметной области или виде спорта.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся:

Цель промежуточной аттестации:

- Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.
- Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.
- Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.
- Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.

Прием контрольных нормативов по общей физической подготовленности следует проводить в мае и в августе ежегодно.

В августе перед началом учебного года определяются исходные данные по всем физическим качествам. Это дает возможность тренеру не только целенаправленно построить подготовку, но и индивидуализировать ее с учетом отстающих качеств конкретного лыжника.

В мае проводятся контрольно-переводные испытания для учащихся всех возрастов. Причем нормативные оценки берутся по возрасту на начало учебного года.

Прием контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности проводятся в следующие сроки: в начале сентября — исходные данные, в апреле — контрольно-переводные испытания. Нормативные оценки (в апреле) берутся по возрасту на начало учебного года (сентябрь минувшего года).

Контрольные испытания проводятся в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности принимаются в разные тренировочные дни (2 дня), либо в два тренировочных занятия в один день (причем, в утреннем занятии следует тестировать на быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества и скоростную выносливость; на вечернем занятии — на общую выносливость). Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности принимаются в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов. В краткосрочных тестах для получения более эффективных данных обязательно выполнение двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Оценка баллов показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Знания, умения и навыки обучающихся определяются по бальной системе от 1 до 5 баллов.

Для регистрации данных непосредственно в процессе тестирования используются протоколы. Затем проводится математическая обработка полученных данных, определяется сумма баллов, набранных учащимся в каждом нормативе. Высчитываются также средние показатели (в баллах) у каждого лыжника по всем тестам; определяется среднее по команде; эти данные показывают уровень подготовленности каждого лыжника и группы в целом.

Полученные индивидуальные и групповые показатели по физической и технической подготовленности представляют данные, по которым можно контролировать многолетнюю динамику учащихся школы по видам подготовки, использовать для планирования процесса тренировки юных лыжников конкретной группы.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей).

Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, при соответствии возраста и наличии соответствующего разряда на данном этапе обучения переводятся на следующий год обучения на основании решения Тренерского совета, утвержденного приказом директора школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по Программе. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании Тренерского совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учрежде

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Название темы	Форма проведения занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы	Форма подведения итогов
1.	Физическая культура и спорт	Устное изложение	Словесные	Инструкция по ТБ	Устный опрос
2.	Краткий обзор развития лыжного спорта	Устное изложение	Словесные	Инструкция по ТБ	Устный опрос
3.	Гигиена и врачебный контроль	Устное изложение	Словесные, наглядные	Учебные пособия	Устный опрос
4.	Соревнования и функции организма человека и влияние	Матч, соревнование	Практические	-	Результат соревнования

	физических упражнений на организм занимающего				
5.	Правило проведения и организации соревнований	Обсуждение	Словесные, наглядные	Тактическая доска	Устный опрос
6.	Хранение лыжного инвентаря , уход за ним . Лыжные мази , смазки лыж .	Обсуждение	Словесные	Учебное пособие	Устный опрос
7.	Общая и специальная физическая подготовка	Устное изложение	Словесные	Видеозаписи спортивных соревнований	Устный опрос
8.	Основы техники и тактики лыжника-гонщика	Устное изложение	Словесные	Видеозаписи спортивных соревнований	Устный опрос
9.	Соревнования	Матч, соревнование	Практические	-	Результат соревнования
10.	Выполнения контрольных упражнений и норм комплекса	Тренировка	Практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Итого		72	12	60	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Программа предусматривает неразрывное взаимообусловленное единство средств, форм, педагогических приемов и методов, специально отобранных исходя из поставленных целей и задач и ориентированных на достижение конечных результатов обучения.

Все это, в совокупности с последовательностью педагогических и тренировочных операций и процедур по их реализации, и создает уникальную педагогическую технологию подготовки юных хоккеистов

высокого уровня, положенную в основу настоящей Программы.

Основной формой организации учебной деятельности является комплексное учебно-тренировочное занятие.

Используются следующие формы организации учебного занятия:

беседа, наблюдение, объяснение, показ, практическое занятие, тренинг, учебно-тренировочные соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, поисковый, проблемный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

Календарно-тематическое

№ п/п	Тема занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Количество часов

1	Характеристика современного инвентаря	6.09		2
2	Ознакомление с лыжными мазями и их назначение	13.09		2
3	Выбор лыж ,палок и их назначение	20.09		2
4	Просмолка скользящей поверхности. Подготовка пластиковых лыж	27.09		2
5	Нанесение лыжной мази .Растирание мази	4.10		2
6	Охлаждение лыж	11.10		2
7	Опробование смазки	18.10		2
8	Строевые упражнения на лыжах	25.10		2
9	Строевая стойка с лыжами в руках	8.11		2
10	Выполнение строевых команд. Перестроение переноска лыж и палок под рукой и на плече	15.11		2
11	Переступание (вокруг пяток лыж вокруг носков лыж)махом через лыжу прыжком без опоры на палки	22.11		2
12	Передвижение ступающим шагом по неглубокому и гладкому снегу	29.11		2
13	Передвижение по пологому склону(2-4 градуса)прямо обходя деревья и кусты	6.12		2
14	Передвижение скользящим шагом без палок с палками	13.12		2
15	Способы лыжных ходов. Попеременный двушажный, бесшажный, одношажный	20.12		2
16	С небольшого разбега проскользить на одной лыжи до полной остановки	27.12		2

17	Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние	10.01		2
18	Пройти скользящим шагом без палок 15-20 метров с наименьшим количеством шагов	17.01		2
19	Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под уклоном)	24.01		2
20	Пройти отрезок скользящим шагом по лыжне предварительно размеченной флажками	31.01		2
21	Способы спусков: в основной высокой и низкой стойке	7.02		2
22	Способы торможения: плугом упором .Способы поворотов в движении: переступанием в плуге	14.02		2
23	В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше	21.02		2
24	Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в низкую и обратно	28.02		2
25	Спуститься с горы вдвоем на одних лыжах	6.03		2
26	Спуститься с горы на одной лыже	13.03		2
27	Во время спуска пройти один или несколько ворот сделанных из палок с верхней перекладиной; то же ,выпрямляясь между воротами	20.03		2
28	При спуске собрать флажки справа и слева	3.04		2
29	Эстафеты на лыжах с преодолением	10.04		2

	препятствий, спусков и подъемов			
30	Развитие скорости передвижением, повторное прохождение отрезков до 100 метров с отдыхом 3-4 мин	17.04		2
31	Эстафеты ,требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков дистанции 80-100м	24.04		2
32	Развитие выносливости :равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью	8.05		2
33	Различные игры ,требующие передвижения с небольшой интенсивностью	15.05		2
34	Имитация упражнений для овладения элементами техники лыжных ходов	22.05		2
35	Упражнение,имитирующие спуски с гор в различных стойках	29.05		2
Итог		70	17,5	52,5

Второй год обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт	2	2	-	Опрос
2.	Краткий обзор развития лыжного спорта	2	4	-	Опрос,беседа

3.	Гигиена и врачебный контроль	2	1	-	Осмотр
4.	Соревнования и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающегося	2	-	5	Опрос, беседа
5.	Правило проведения и организации соревнований	2	4	-	Опрос
6.	Хранение лыжного инвентаря , уход за ним . Лыжные мази , смазки лыж .	2	1	-	Практическая работа
7.	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	15	Зачет
8.	Основы техники и тактики лыжника- гонщика	2	-	10	Зачет
9.	Соревнования	2	-	20	Зачет
10.	Выполнения контрольных упражнений и норм комплекса	2	-	10	Зачет
Итого		72	12	60	

Содержание второго года обучения

Тема1. Физическая культура и спорт .(2 часа) Направляющая и руководящая роль в развитии физкультурного движения . Союз молодежи – активный организатор занятий физической культуры и спортом среди молодежи . Советские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства по важнейшим видам спорта . Значение выступлений советских спортсменов в международных соревнованиях для укрепления мира между народами .

Тема2. Краткий обзор развития лыжного спорта . (2 часа) Развитие лыжного спорта после Великой Октябрьской социалистической революции . Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и интервенции . Роль всеобучена в

развитии лыжного спорта . Развитие массового лыжного спорта в связи с введением комплекса ГТО . Дальние лыжные походы . Многодневные лыжные гонки. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны .

Тема3.Гигиена и врачебный контроль .(2 часа) Гигиенические требования к проведению занятий . Учет температуры и влажности воздуха , силы ветра , и характера работы при занятиях . Гигиена одежды и обуви . Врачебный контроль и самоконтроль . Объективные данные : вес ,пульс, динамометрия , спирометрия . Субъективные данные : самочувствие, сон, аппетит, настроение , работоспособность. Дневник тренировки и самоконтроля . Комплексы утренней гигиенической гимнастики .

Тема4.Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм человека . (2 часа) Краткие сведения о строении организма человека . Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма . Костная система , связочный аппарат и мышцы , их строение и взаимодействие . Кровообращение и его значение . Сердце и сосуды . Легкие и их значение . Дыхание и газообмен . Органы пищеварения ,органы выделения и обмен веществ .

Тема5.Правила проведения и организации соревнований.(2 часа) Выбор мест соревнований . Расположение трасс , их изменение и разметка , прокладка лыжни . Составление схем и профилей трасс . Подготовка и оборудование старта и финиша . Обслуживание участников соревнований.

Тема6.Хранение лыжного инвентаря , уход за ним . Лыжные мази и смазка лыж .(2 часа) Правила ухода за лыжами , палками и обувью после каждого их употребления . Просушивание лыжных ботинок . Подготовка лыжного инвентаря и обуви к длительному хранению . Хранение инвентаря в домашних условиях на лыжной станции . Правила пропитки лыж горячей смолой . Дальнейшее знакомство с лыжными мазями . Краткая характеристика основных импортных мазей .

Практические занятия . Подготовка скользящей поверхности лыж к нанесению мази (снятие старой мази горелкой). Выбор лыжной мази с учетом температуры и состояния снега . Нанесение лыжной мази одним или несколькими слоями . Смазка лыж одной или несколькими мазями .

Тема7.Общая и специальная физическая подготовка . (2 часа)Содержание общей и специальной физической подготовки . Направленность занятий на овладение большим количеством разнообразных двигательных навыков , на всестороннее физическое развитие школьников .

Практические занятия . Строевые упражнения . Упражнения для развития быстроты , силы , выносливости , ловкости , равновесия , гибкости , координации движений и способности к расслаблению (перечень упражнений приведен в программе детской группы).

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов : имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении ; одновременного бесшажного хода в движении с палками ; одновременного бесшажного хода на месте ; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении . Имитационные упражнения с резиновым амортизатором : имитация коньковым ходом в движении : имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе ; то же , в положении посадки в одноопорном скольжении ; то же , со сменой ног в посадке ; имитация одновременного бесшажного хода ; имитация одношажного хода . Передвижение имитирующие стойки спуска на склоне .

Тема8.Основы техники и тактики лыжника – гонщика (2 часа) требования к правильной технике лыжных ходов . Разбор пяти фаз скользящего шага . Анализ попеременного двухшажного хода , конькового хода . Применение лыжных ходов в зависимости от условий скольжения , рельефа местности и состояния лыжни . Значение технического и тактического мастерства для достижения высоких спортивных результатов .

Практические занятия . Совершенствование строевых упражнений на лыжах .

Совершенствование поворотов на месте . Изучение поворотов прыжком с опорой на палках . Игровые задания .

Изучение попеременного черырёхшажного хода ; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному ; перехода от одновременных ходов к переменным .

Современные Совершенствование техники способов подъемов : попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом) , «полуелочкой» , «елочкой», и «лесенкой».

Совершенствование техники спусков в основной ,высокой и низкой стойках ; техники прохождения неровностей . Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха .

Совершенствование торможений «упором» и «плугом».

Совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге» . Изучение поворотов из упора на параллельных лыжах . Игровые задания .

Повторное прохождение отрезков (50-150 м) без нарушения техники лыжных ходов : 8-10X50 м с отдыхом 1,5 мин ; 4-6 X100-150 м с отдыхом 3-5 мин .

Различные игры и эстафеты , требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции .

Передвижение со слабой и средней интенсивностью по среднeperесеченной местности до 60-70 мин ; различные игры , требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью .

Повторное прохождение отрезков до 300-400 м с сильной интенсивностью (интервалы 5-6 мин).

Тема 9.Соревнования . (2 часа)Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки – до 2 км , мальчики – до 3 км) . Подготовка к соревнованиям .
Тактический план гонки . Анализ прошедших соревнований . Вывод.

Тема10.Выполнение контрольных упражнений и норм комплекса . (2 часа)При переходе из подростковой группы в младшую юношескую занимающиеся должны иметь оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода (подъем 5-6 градусов ; длина – 50 м) не ниже четырех баллов , а так же 2 юношеский разряд по лыжам , сдать нормы на значок ГТО 4 степени – « спортивная смена» , т.е выполнить следующие контрольные упражнения : бег на 60 м ; девочки – 9,4 с , мальчики – 8,4 с ; прыжок в длину ; девочки – 3 м 70 см , мальчики – 4 м 30 см ; подтягивание на высокой перекладине ; мальчики – 10 раз ; поднимание туловища из положения лежа на спине , руки за головой ; девочки – 20 раз .

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований .

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п\п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания	Количество учебных	Количество	Количество	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной
1	2023-2024	сентябрь	май	36	72	216	очный	декабрь , май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения Материально-техническое обеспечение :

Спортивные базы спортивный зал ; спортивная площадка на улице.

Спортивное оборудование: лыжи,ботинки,дротики.

Спортивный инвентарь лыжи, ботинки, скакалки; Учебно-методическое обеспечение: методическая литература; использование передового опыта по изучаемой проблеме.

Информационное обеспечение:

- электронные образовательные ресурсы по физической культуре, виду спорта «Лыжный спорт».

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Кадровое обеспечение программы:

Программа реализуется профильными педагогами дополнительного образования, обладающими соответствующей квалификацией, необходимым профессиональным опытом в предметной области или виде спорта.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся:

Цель промежуточной аттестации:

- Обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдение их прав и свобод в части регламентации учебной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважения их личности и человеческого достоинства.
- Установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана.
- Соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ спортивной подготовки.
- Контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика по ОФП, СФП.

Прием контрольных нормативов по общей физической подготовленности следует проводить в мае и в августе ежегодно.

В августе перед началом учебного года определяются исходные данные по всем физическим качествам. Это дает возможность тренеру не только целенаправленно построить подготовку, но и индивидуализировать ее с учетом отстающих качеств конкретного лыжника.

В мае проводятся контрольно-переводные испытания для учащихся всех возрастов. Причем нормативные оценки берутся по возрасту на начало учебного года.

Прием контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности проводятся в следующие сроки: в начале сентября — исходные данные, в апреле — контрольно-переводные испытания. Нормативные оценки (в апреле) берутся по возрасту на начало учебного года (сентябрь минувшего года).

Контрольные испытания проводятся в следующем порядке: тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности принимаются в разные тренировочные дни (2 дня), либо в два тренировочных занятия в один день (причем, в утреннем занятии следует тестировать на быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества и скоростную выносливость; на вечернем занятии — на общую выносливость). Контрольные испытания по специальной физической и технической подготовленности принимаются в течение одного занятия ввиду краткосрочности выполнения тестов. В краткосрочных тестах для получения более эффективных данных обязательно выполнение двух контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Оценка баллов показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Знания, умения и навыки обучающихся определяются по бальной системе от 1 до 5 баллов.

Для регистрации данных непосредственно в процессе тестирования используются протоколы. Затем проводится математическая обработка полученных данных, определяется сумма баллов, набранных учащимся в каждом нормативе.

Высчитываются также средние показатели (в баллах) у каждого лыжника по всем тестам; определяется среднее по команде; эти данные показывают уровень подготовленности каждого лыжника и группы в целом.

Полученные индивидуальные и групповые показатели по физической и технической подготовленности представляют данные, по которым можно контролировать многолетнюю динамику учащихся школы по видам подготовки, использовать для планирования процесса тренировки юных лыжников конкретной группы.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть

оставлены на повторный год обучения решением Тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей).

Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, при соответствии возраста и наличии соответствующего разряда на данном этапе обучения переводятся на следующий год обучения на основании решения Тренерского совета, утвержденного приказом директора школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по Программе. Итоговая аттестация проводится по графику, утвержденному директором школы на основании Тренерского совета и доводится до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Учреждение в соответствии с лицензией выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается самим Учреждением. Указанный документ заверяется печатью Учреждения.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Название темы	Форма проведения занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы	Форма подведения итогов
1.	Физическая культура и спорт	Устное изложение	Словесные	Инструкция по ТБ	Устный опрос
2.	Краткий обзор развития лыжного спорта	Устное изложение	Словесные	Инструкция по ТБ	Устный опрос
3.	Гигиена и врачебный контроль	Устное изложение	Словесные, наглядные	Учебные пособия	Устный опрос

4.	Соревнования и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающегося	Матч, соревнование	Практические	-	Результат соревнования
5.	Правило проведения и организации соревнований	Обсуждение	Словесные, наглядные	Тактическая доска	Устный опрос
6.	Хранение лыжного инвентаря , уход за ним . Лыжные мази , смазки лыж .	Обсуждение	Словесные	Учебное пособие	Устный опрос
7.	Общая и специальная физическая подготовка	Устное изложение	Словесные	Видеозаписи спортивных соревнований	Устный опрос
8.	Основы техники и тактики лыжника-гонщика	Устное изложение	Словесные	Видеозаписи спортивных соревнований	Устный опрос
9.	Соревнования	Матч, соревнование	Практические	-	Результат соревнования
10.	Выполнения контрольных	Тренировка	Практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов

	упражнений и норм комплекса				
Итого		72	12	60	

Тестовые задания

№	Тесты	Результат		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег на 30м,с	5,2	5,3	5,4
2.	Бег на 60м,с	10,4-10,6	10,7-10,8	10,9
3.	Бег на 300м, мин,с	1,03-1,05	1,06-1,08	1,09
4.	Бег на 1000 м, мин,с	4,30-4,40	4,50-4,60	4,70
5.	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	42-44	39-41	38
6.	Поднимание туловища за 45с, кол-во раз	31-33	28-30	27

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной группе целесообразно использовать весь комплекс тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления и перевода учащегося на следующий год обучения, должна быть: для групп начальной подготовки не менее 42 (всего 6 тестов, по каждому из них испытуемый должен получить ориентировочно 3,0 баллов). При минимальной сумме баллов (42/48) допускается некоторая компенсация отстающих качеств за счет более сильных (при этом дается «задание на осень» для подтягивания отстающих качеств или элементов техники).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Программа предусматривает неразрывное взаимообусловленное единство

средств, форм, педагогических приемов и методов, специально отобранных исходя из поставленных целей и задач и ориентированных на достижение конечных результатов обучения.

Все это, в совокупности с последовательностью педагогических и тренировочных операций и процедур по их реализации, и создает уникальную педагогическую технологию подготовки юных хоккеистов

высокого уровня, положенную в основу настоящей Программы.

Основной формой организации учебной деятельности является комплексное учебно-тренировочное занятие.

Используются следующие формы организации учебного занятия:

беседа, наблюдение, объяснение, показ, практическое занятие, тренинг, учебно-тренировочные соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, поисковый, проблемный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

Список литературы

Для педагога

Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2003. - 192 с.

2. Васильева, Л.С. Бухгалтерский управленческий учет. Порядок постановки и

основные направления развития / Л.С. Васильева, М.В. Петровская. - М.: Эксмо, 2009. - 400 с.

3. Карман, Т. Аэродинамика. Избранные темы в их историческом развитии / Т. Карман. - М.: [не указано], 2001. - 134 с.

4. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.

5. Павлина, Стив Курс по личному развитию для умных людей. Быть победителем в жизни и спорте. Я все могу! (комплект из 3 книг) / Стив Павлина , Дэн Миллман , Татьяна Самарина. - М.: ИГ "Весь", 2015. - 930 с.

Родителям:

1. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.

2. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.

4. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

Для учащихся

6. Раменская, Т. И. Лыжный спорт. Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.

7. Раменская, Т. М. Лыжный спорт. Учебное пособие / Т.М. Раменская, А.Г. Баталов. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2005. - 224 с.

8. Чередова, В. Лыжный спорт в школе / В. Чередова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 164 с.

9. Шликенридер, Петер Лыжный спорт / Петер Шликенридер , Кристоф Элберн. - М.: Тулома, 2008. - 288 с.

Электронные пособия.

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>

Ресурсы интернет.

<http://hdl.handle.net/10995/30868>

Календарно-тематическое

№ п/п	Тема занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Количество часов
1	Характеристика современного инвентаря	6.09		2
2	Ознакомление с лыжными мазями и их назначение	13.09		2
3	Выбор лыж ,палок и их назначиние	20.09		2
4	Просмолка скользящей поверхности. Подготовка пластиковых лыж	27.09		2
5	Нанесение лыжной мази .Растирание мази	4.10		2
6	Охлаждение лыж	11.10		2
7	Опробование смазки	18.10		2
8	Строевые упражнения на лыжах	25.10		2
9	Строевая стойка с лыжами в руках	8.11		2
10	Выполнение строевых команд. Перестроение переноска лыж и палок под рукой и на плече	15.11		2
11	Переступание (вокруг пятки лыж вокруг носков лыж)махом через лыжу прыжком без опоры на палки	22.11		2
12	Передвижение ступающим шагом по неглубокому и гладкому снегу	29.11		2
13	Передвижение по пологому склону(2-4 градуса)прямо обходя деревья и кусты	6.12		2
14	Передвижение скользящим шагом без палок с палками	13.12		2

15	Способы лыжных ходов. Попеременный двушажный, бесшажный, одношажный	20.12		2
16	С небольшого разбега проскользнуть на одной лыжи до полной остановки	27.12		2
17	Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние	10.01		2
18	Пройти скользящим шагом без палок 15-20 метров с наименьшим количеством шагов	17.01		2
19	Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под уклоном)	24.01		2
20	Пройти отрезок скользящим шагом по лыжне предварительно размеченной флажками	31.01		2
21	Способы спусков: в основной высокой и низкой стойке	7.02		2
22	Способы торможения: плугом упором .Способы поворотов в движении: переступанием в плуге	14.02		2
23	В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше	21.02		2
24	Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в низкую и обратно	28.02		2
25	Спуститься с горы вдвоем на одних лыжах	6.03		2
26	Спуститься с горы на одной лыже	13.03		2
27	Во время спуска пройти один или несколько ворот сделанных из палок с	20.03		2

	верхней перекладиной; то же ,выпрямляясь между воротами			
28	При спуске собрать флажки справа и слева	3.04		2
29	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов	10.04		2
30	Развитие скорости передвижением, повторное прохождение отрезков до 100 метров с отдыхом 3-4 мин	17.04		2
31	Эстафеты ,требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков дистанции 80-100м	24.04		2
32	Развитие выносливости :равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью	8.05		2
33	Различные игры ,требующие передвижения с небольшой интенсивностью	15.05		2
34	Имитация упражнений для овладения элементами техники лыжных ходов	22.05		2
35	Упражнение,имитирующие спуски с гор в различных стойках	29.05		2
Итог		70	17,5	52,5