


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курагинская средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрено
педагогическим советом
МБОУ Курагинской СОШ №3
Протокол № 8 от «30» 05-2022

Утверждаю
Директор МБОУ
Курагинской СОШ №3
 И.А. Андрусов
Приказ № 242 от 06.06.2022


Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лыжи»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Краев Сергей Анатольевич

пгт. Курагино, 2022г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Лыжные гонки - массовый и популярный Олимпийский вид лыжного спорта. Относятся к циклическим видам спорта, связан с передвижением на лыжах по пересеченной местности. Способы передвижения – классический и свободный. Является основным видом лыжного спорта, является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжи» (далее Программа) имеет физкультурно - спортивную направленность и рассчитана на детей 8-17 лет. Программа базового уровня, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья детей, на приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. N 996-р.

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р).

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. N 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Новизна заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на развитие основных физических качеств ребенка, а изучение и совершенствование техники лыжных ходов проводить опираясь на уровень развития основных физических качеств, что позволит учащимся укрепить здоровье и повысить уровень соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Реализация Программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации Программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

Актуальность данной Программы состоит в том, чтобы привить навыки к систематическим занятиям не только физической культуры, но и к занятиям лыжными гонками, а также участие в соревнованиях разных уровней.

Занятия физической культурой и спортом способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в соревновательной деятельности, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Воспитание нового, всесторонне развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.

В современных условиях внедрения Всероссийского комплекса ГТО изучение раздела «лыжные гонки» представляются актуальными. Всестороннее развитие детьми физических качеств и приобретение различных знаний и умений в области «физическая культура» благотворно влияют на их показатели. Полученные в результате занятий двигательные умения и навыки, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, направлены на укрепление здоровья, подготовку к труду и обороне, а занятия на открытом воздухе являются отличным средством профилактики простудных заболеваний.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях различного уровня всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятиям физической культурой и спортом, формируют у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы, благотворно сказываются на физическом развитии ребенка, повышают его работоспособность, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия позволят обучающимся восполнить недостаток развития основных физических качеств, овладеть техникой лыжных ходов во

внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «лыжные гонки» в школьной программе недостаточно для качественного овладения техникой лыжных гонок.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительная особенность Программы в том, что она направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Программа адресована обучающимся в возрасте от 8 до 17 лет, имеющие допуск врача по состоянию здоровья. Группы формируются одновозрастные, разновозрастные с разностью возрастов не более 3-х лет, разнополые. Количество обучающихся в учебной группе - 15 человек.

Набор обучающихся на Программу проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора школы. Это является основанием для зачисления на обучение.

При наличии свободных мест, в течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы.

Срок реализации Программы

Программа носит базовый характер и предполагает 1 год обучения при условии 6 часов занятий в неделю. Общий объем программы составляет 216 часов.

По окончании Программы в полном объёме обучающийся получает документ о дополнительном образовании установленного образца.

Формы и режим занятий

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной Программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся на стадионе «Урожай» и в спортивном зале. Продолжительность занятий - 3 раза в неделю по 2 часа. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в учебных группах и включает общую физическую и специальную (техническую, тактическую) подготовки, которые чередуются в течение учебного года.

Программа может быть реализована дистанционно.

Общая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся расширяют функциональные возможности организма, разносторонне развивают физические и морально-волевые качества.

Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений лыжника. Обеспечивается принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса. Каждое последующее тренировочное занятие является логическим и последовательным результатом предыдущих, закрепляя и развивая полученные умения с доведением их до уровня навыка. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей. Соревновательный метод применяется только после того, как у обучающихся образовались положительные устойчивые навыки техники лыжных ходов.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и медицинский контроль;

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные и оздоровительные сборы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины).

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся и порядка проведения занятий.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы - формирование и развитие основных физических качеств, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью посредством занятий лыжными гонками.

Задачи Программы:

Обучающие:

- способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в лыжных гонках;
- дать систему знаний о лыжных гонках, их истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- способствовать обучению навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- способствовать овладению техникой лыжных ходов;
- способствовать освоению Правил соревнований по лыжным гонкам;
- способствовать освоению тактики лыжных гонок.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать у воспитанников стремление к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Развивающие:

- развивать основные физические качества;
- развивать и укреплять здоровье;
- развивать характер и волевые качества лыжника-гонщика.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1.	Тема « Т.Б., введение в образовательную Программу»	2	2		Входная диагностика, опрос
1.2	Тема «Основные гигиенические знания и умения при занятии лыжным спортом. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений (КОРУ).»	2	2		Опрос
1.3	Тема «Виды лыжных ходов. Виды соревнований по лыжным гонкам»	2	2		Опрос
1.4	Тема «Российские и советские Олимпийские чемпионы и Чемпионы мира по лыжным гонкам.»	2	2		Опрос
1.5	Тема «Техника ПП2ШХ, ТБ при передвижении на лыжах»	2	2		Опрос
	Итого	10	10		
2	Общая физическая подготовка	116		116	
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений (КОРУ)			30	Входная диагностика, педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
2.2	Комплексы силовых упражнений (КСУ)			26	Входная диагностика, педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
2.3	Спортивные игры			30	Педагогическое наблюдение
2.4	Эстафеты и прыжковые упражнения			30	Педагогическое наблюдение
	Итого	116		116	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	80		80	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
3.1	Кроссовая подготовка			12	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
3.2	Имитационные упражнения			24	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
3.3	Передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности			20	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
3.4	Техническая подготовка			12	Педагогическое

	классическими лыжными ходами				наблюдение, контрольные нормативы
3.5	Техническая подготовка коньковыми лыжными ходами			12	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
	Итого	80		80	
4	Участие в соревнованиях и контрольные испытания.	10			Контрольные нормативы
4.1	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам "Открытое первенство поселка Курагино - спринт"	10		10	Контрольные нормативы
	Итого	216			

Содержание учебного плана.

Раздел 1 Теоретическая подготовка

Тема 1 (2 ч - Теория) Т.Б.- инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на лыжных трассах, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям лыжными гонками, введение в образовательную Программу.

Форма контроля: опрос, входная диагностика.

Тема 2 (2 ч - Теория) Основные гигиенические знания и умения при занятии лыжным спортом. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений (КОРУ).

Форма контроля: опрос.

Тема 3 (2 ч - Теория) Виды лыжных ходов. Виды соревнований по лыжным гонкам. Ознакомление с Правилами проведения соревнований по лыжным Гонкам.

Форма контроля: опрос.

Тема 4 (2 ч - Теория) Российские и советские Чемпионы Олимпийских игр и Чемпионы мира по лыжным гонкам, победители, призеры и участники Олимпийских игр и Чемпионатов мира по лыжным гонкам из Красноярского края.

Форма контроля: опрос.

Тема 5 (2 ч - Теория) Техника ПП2ШХ, ТБ при передвижении на лыжах.

Форма контроля: опрос.

Раздел 2 Общая физическая подготовка

Тема 2.1 (30 ч - Практика) Комплексы общеразвивающих упражнений (КОРУ) – изучение физических упражнений, направленных на развитие организма учащихся, приобретение ими правильной осанки, развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в лыжных гонках.

Форма контроля: входная диагностика, педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

Тема 2.2 (26 ч - Практика) Комплексы силовых упражнений (КСУ) – изучение физических упражнений, направленных на развитие и укрепление

скелетных мышц, суставов и связок учащихся, приобретение ими правильной осанки, развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в лыжных гонках.

Форма контроля: входная диагностика, педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

Тема 2.3 (30 ч - *Практика*) Спортивные игры – изучение правил спортивных и подвижных игр, направленных на воспитание и развитие ловкости и быстроты, совершенствование основных двигательных умений и навыков, укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в лыжных гонках.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 2.4 (30 ч - *Практика*) Эстафеты и прыжковые упражнения – применение различных физических упражнений в соревновательной форме, направленных на воспитание и развитие основных физических качеств, совершенствование основных двигательных умений и навыков, укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в лыжных гонках.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 2.5 (12 ч - *Практика*) Специальная физическая подготовка – кроссовая подготовка, направленная на воспитание и развитие общей и специальной выносливости, других физических качеств, специфических для лыжных гонок

Форма контроля: входная диагностика, педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка и техническая подготовка

Тема 3.1 (24 ч - *Практика*) Специальная физическая подготовка – имитационные упражнения, сходные с основным видом действия нервно-мышечных усилий и структуре движений, развивающих качества и способности, необходимые для овладения техникой лыжных гонок.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 3.2 (20 ч - *Практика*) Специальная физическая подготовка – передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности различными видами лыжных ходов, используя равномерный, переменный, повторный методы для воспитания и развития общей и специальной выносливости, других физических качеств, специфических для лыжных гонок.

Форма контроля: входная диагностика, педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

Тема 3.3 (12 ч - *Практика*) Техническая подготовка. Классические лыжные ходы - обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами, специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техники скользящего шага, совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях, техники передвижения попеременно – двухшажным ходом (ПП2ШХ), одновременно – безшажным ходом (ОБШХ), одновременно-одношажным ходом (ООШХ), обучение технике спуска со склонов в высокой, средней, низкой стойках. Обучение преодолению

подъемов различными способами. Обучение торможению и поворотам различными способами.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

Тема 3.4 (12 ч - *Практика*) Техническая подготовка. Коньковые лыжные ходы - обучение общей схеме передвижения коньковыми лыжными ходами, специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техники конькового хода, совершенствование основных элементов техники коньковых ходов в облегченных условиях, техники передвижения коньковым одновременно – двухшажным ходом (КОДХ), коньковым одновременно – одношажным ходом (КООХ), обучение технике спуска со склонов в высокой, средней, низкой стойках. Обучение преодолению подъемов различными способами. Обучение торможению и поворотам различными способами.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

Раздел 4 Участие в соревнованиях и контрольные испытания.

Тема 4.1 (10 ч - *Практика*) Участие в соревнованиях и контрольные испытания, направленные на совершенствование тактики гонок с отдельным стартом, гонок с общего старта (масс-старт), спринтерских гонок и эстафетных гонок, определение уровня подготовки учащихся.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

По окончании занятий по Программе обучающиеся **будут знать:**

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
- историю развития лыжных гонок в России;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- умения и навыки гигиены;
- основы здорового питания.

По окончании занятий по Программе обучающиеся **будут уметь:**

- укреплять здоровье, иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развивать основные физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и сила) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям лыжными гонками и формированию двигательных умений и навыков;
- выполнять комплексы общеразвивающих и силовых физических упражнений;
- сможет демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта «лыжные гонки»;
- развивать физические качества по виду спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Личностные результаты:

– развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися, во время тренировочных занятий и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

Формы предоставления и демонстрации образовательных результатов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- соревнования школьного уровня, муниципального и краевого.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д) (Приложение 1).

Основной формой подведения итогов работы по программе – аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период;
- специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполняет элементы техники лыжных ходов самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; выполняет элементы техники лыжных ходов с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при выполнении элементов техники лыжных ходов, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Критериями оценки результативности обучения являются уровень физической и технической подготовки обучающихся.

№	Контрольные упражнения	Минимальные требования	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 60 м.	Не более 11,6 сек.	Не более 12,0 сек.
2	Прыжок в длину с места	Не менее 150 см.	Не менее 140 см.
3	Поднимание туловища (из положения лёжа на спине)	Не менее 12 раз	Не менее 10 раз
4	Подтягивание (высокая перекладина)	Не менее 4 раз	-
5	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа	-	Не менее 8 раз
6	Кросс 1000 м.	Не более 5:50,0.	Не более 6:10,0.
7	Лыжная гонка - 3 км. классическим стилем	Без учёта времени	Без учёта времени
8	Лыжная гонка - 3 км. свободным стилем	Без учёта времени	Без учёта времени

После окончания программы, обучающиеся могут продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» в МБОУ ДО Курагинская ДЮСШ.

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации Программы необходимо:

учебно-методическое обеспечение:

- видеоматериалы;
- инструкции по технике безопасности и охране труда;
- видео и кинокадры;
- методическая литература по избранному виду спорта лыжные гонки;
- схемы лыжных трасс;
- таблицы по технике лыжных ходов.

материально- технического обеспечения:

- лыжи гоночные классические (комплект);
- лыжи гоночные коньковые (комплект);
- амортизаторы резиновые;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- мяч теннисный;
- коврики гимнастические;
- скакалка гимнастическая;
- секундомер.

Информационное обеспечение (интернет – ресурсы):

- видеоролики;
- сайт ФЛГР (Федерации лыжных гонок России)(<http://www.flgr.ru/>);
- сайт ФЛГ (Федерации лыжных гонок) Красноярского края (<https://flg24.ru/>) ;
- учительский портал;
- открытый класс;
- сетевые образовательные сообщества.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования 1 категории, имеющего специальное физкультурное и педагогическое образование в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной Программой. В ходе реализации Программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.3. Методическое обеспечение образовательной Программы

Для повышения интереса занимающихся лыжным спортом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы педагогического контроля:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Объективная и экспертная(субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
3. Беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий соревнований. В поле зрения учителя- поведение обучающегося, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по техническим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по Программе лежат следующие принципы:

Принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

- информационно-коммуникативные технологии - умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ (снятых на видео) где проходит разбор технико-тактической подготовки спортсмена, а так же видеоролики с показом идеальной техники владения лыжами ведущих современных спортсменов - лыжников; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий лыжами;
- здоровьесберегающие технологии- соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;
- технологии сотрудничества – предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции;

- технологии уровней дифференциации- проведение занятий с учетом уровня состояния здоровья, по гендерному признаку, уровню физического развития и физической подготовленности;
- игровые технологии - способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышение мотивации к систематическим занятиям лыжными гонками, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционально фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях.(эстафеты, подвижные игры, соревнования);
- групповые технологии – отработка определенных схем взаимодействия в группах.

Алгоритм учебного занятия

№	содержание	время	ОМУ
Разминка			
1	Построение и приветствие	1 мин	В одну шеренгу становись
2	Бег в медленном темпе, ходьба, ОРУ в движении	5 мин	В обход налево шагом марш! Бегом «марш» Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, спина прямая.
3	ОРУ на месте	5 мин	Внимание! В одну шеренгу становись. Руки на поясе, спина прямая Рывки резче. Выпад глубже, спина прямая
Основная часть			
1	Новая тема: - описание, -показ, -схема. Закрепление: объяснение,схема.	10мин	Объявить тему занятия, показ-рассказ об упражнении в целом, конструктивно – расчлененном упражнении, граничных позах, длительности фаз упражнения
2	Изучение (совершенствование) темы основной части занятия	19 мин	Выполнение упражнения конструктивно – расчлененным методом, в целом в медленном, среднем и соревновательном темпе, формирование двигательного навыка многократным повторением упражнения.
Заминка			
1	Бег в медленном темпе, упражнения на гибкость	4 мин	
2	Построение и подведение итога занятия	1 мин	

В тренировках используются преимущественно упражнения

Для успешного осуществления подготовки лыжников необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Подготовку следует рассматривать как единый педагогических процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки.

2. В процессе подготовки нагрузка должна быть направлена на уровень, развития физических качеств обучаемых.

3. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

4. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе учащихся. Подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям ребенка.

5. Преимущественная направленность тренировочного процесса должна определяться с учётом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

6. Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

Средства спортивной тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки в лыжных гонках являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения - это участие в соревнованиях различного уровня.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на дистанции отдельных элементов техники передвижения: действия на старте, финише, передвижение по дистанции, а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. К числу специально - подготовительных относятся также имитационные упражнения, это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоничное развитие спортсмена и совершенствование физических способностей, необходимых лыжнику.

В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики, гребли, велосипедного спорта и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, метания и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Методы спортивной тренировки.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки лыжника используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

2.4. Календарный учебный график

Организация занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14, п.8.3, приложение № 3 «Рекомендуемый режим занятия детей в организациях дополнительного образования»).

Этап образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	01.09.2022-31.05.2023
Внутренний контроль	по графику
Продолжительность учебной недели	3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю. Количество часов в год 216 часов.
Промежуточная аттестация	декабрь
Итоговая аттестация	май

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором Учреждения.

2.5. Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 368с.
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004 – 172с.
3. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. – Тарту: Талга, 2003 – 412с.
4. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004 – 160с.
5. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004 – 363с.
6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 228с.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1999 – 264с.
8. Шликенридер П. Лыжный спорт. – Мурманск: Тулома, 2008 – 288с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 368с.
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004 – 172с.

3. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. – Тарту: Талга, 2003 – 412с.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

1. *Цель отталкивания палками:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. *Цель свободного скольжения:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. *при выносе рук и палок вперёд.*
 - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. *Исходная поза отталкивания палками:*
 - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
 - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.
 - 4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.
 - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. *Отталкивание палками.*
 - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.
 - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. *Поза окончания отталкивания.*
 - 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
 - 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.
 - 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
 - 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. *Применяется при спуске:* а) прямо; б) наискось.
2. *Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. *Пятки лыж:* а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.
6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. *Колени:* а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равно мерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:
а) согнута; б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Приложение к Программе
Календарный учебный график
по дополнительной образовательной программе "Лыжные гонки"
на 2022- 2023 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
	План	Факт		Теория	Практика			
1	1.09		Т.Б., введение в образовательную Программу	2		Инструктаж.	Опрос.	
2	3.09		Основные гигиенические знания и умения при занятии лыжным спортом. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений (КОРУ).	2		Лекция	Наблюдение, опрос	
3	6.09		Виды лыжных ходов. Виды соревнований по лыжным гонкам	2		Лекция	Наблюдение, опрос	
4	8.09		Спортивные и подвижные игры, изучение правил спортивных игр		2	Практическое занятие.	Игра.	
5	10.09		КОРУ, изучение техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
6	13.09		Изучение комплекса силовых упражнений (КСУ), кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
7	15.09		КОРУ, изучение техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
8	17.09		Прыжковые упражнения, эстафеты, КОРУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
9	20.09		Изучение комплекса силовых упражнений (КСУ), кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
10	22.09		КОРУ, изучение техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
11	24.09		Спортивные и подвижные игры, КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
12	27.09		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
13	29.09		КОРУ, изучение техники имитации одношажного конькового лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	

14	1.10		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
15	4.10		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
16	6.10		Спортивные и подвижные игры, КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
17	8.10		Российские и советские Олимпийские чемпионы и Чемпионы мира по лыжным гонкам. КОРУ и КСУ	2		Лекция	Наблюдение, опрос	
18	11.10		КОРУ, совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
19	13.10		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
20	15.10		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
21	18.10		КОРУ, изучение техники имитации одновременно-одношажного конькового лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
22	20.10		Спортивные и подвижные игры, КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
23	22.10		КОРУ, совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
24	25.10		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
25	27.10		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
26	29.10		КОРУ, изучение техники имитации одновременно-одношажного конькового лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
27	1.11		Спортивные и подвижные игры, КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
28	3.11		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
29	8.11		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
30	10.11		КОРУ, совершенствование техники имитации одновременно-одношажного конькового лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	

31	12.11		Правила соревнований по лыжным гонкам. КОРУ, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
32	15.11		КОРУ, совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
33	17.11		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
34	19.11		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
35	22.11		КОРУ, совершенствование техники имитации одновременно-одношажного конькового лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
36	24.11		Изучение техники передвижения на лыжах ступающим шагом		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
37	26.11		КОРУ, совершенствование техники имитации попеременно-двухшажного классического лыжного хода		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
38	29.11		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах ступающим шагом, работа ног при переменном двухшажном ходе (ПП2ШХ).		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
39	1.12		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах ступающим шагом, работа ног при переменном двухшажном ходе (ПП2ШХ).		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
40	3.12		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах ступающим шагом, работа ног при переменном двухшажном ходе (ПП2ШХ).		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
41	6.12		Техника ПП2ШХ, ТБ при передвижении на лыжах	2		Инструктаж.	Опрос.	
42	8.12		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах ПП2ШХ, согласование работы ног и рук .		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
43	10.12		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах ПП2ШХ, согласование работы ног и рук .		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
44	13.12		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах ПП2ШХ, согласование работы ног и рук .		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
45	15.12		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах ПП2ШХ, согласование работы ног и рук .		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	

46	17.12	КОРУ на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах ПП2ШХ, согласование работы ног и рук. Подъем в гору - спуск с горы, изучение техники.	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
47	20.12	КОРУ на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах ПП2ШХ, согласование работы ног и рук. Подъем в гору - спуск с горы, изучение техники.	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
48	22.12	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
49	24.12	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Контрольное занятие	Тест
50	27.12	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам " Открытое первенство поселка Курагино - спринт"	2	Контрольное занятие	Результат гонки
51	29.12	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
52	10.01	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
53	12.01	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
54	14.01	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
55	17.01	КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах одновременными бесшажными классическими лыжными ходами. Подъем в гору - спуск с горы, совершенствование техники.	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
56	19.01	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по	2	Практическое	Коллективная

			равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами			занятие.	работа	
57	21.01		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
58	24.01		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
59	26.01		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах одновременными бесшажными классическими лыжными ходами. Подъем в гору - спуск с горы, совершенствование техники.		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
60	28.01		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
61	31.01		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
62	2.02		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
63	4.02		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
64	7.02		КОРУ на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными бесшажными классическими лыжными ходами. Подъем в гору - спуск с горы, совершенствование техники.		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
65	9.02		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
66	11.02		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	

67	14.02	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
68	16.02	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
69	18.02	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
70	21.02	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
71	23.02	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
72	25.02	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам "Лыжня России - 2019"	2	Контрольное занятие	Результат гонки
73	28.02	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическими лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
74	2.03	КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах одновременными двухшажным коньковым лыжным ходом (ОДКХ).	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
75	4.03	КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах одновременными двухшажным коньковым лыжным ходом (ОДКХ).	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
76	9.03	КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности коньковыми лыжными ходами	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
77	11.03	КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах одновременными двухшажным коньковым лыжным ходом (ОДКХ).	2	Практическое занятие.	Коллективная работа
78	14.03	КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах одновременными двухшажным коньковым	2	Практическое занятие.	Коллективная работа

			лыжным ходом (ОДКХ).					
79	16.03		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности коньковыми лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
80	18.03		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах одновременными двухшажным коньковым лыжным ходом (ОДКХ).		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
81	21.03		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности коньковыми лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
82	23.03		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах одновременными двухшажным коньковым лыжным ходом (ОДКХ).		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
83	25.03		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности коньковыми лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
84	28.03		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах одновременными двухшажным коньковым лыжным ходом (ОДКХ).		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
85	30.03		КОРУ на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности коньковыми лыжными ходами		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
86	1.04		КОРУ на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах одновременными двухшажным коньковым лыжным ходом (ОДКХ).		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
87	4.04		Спортивные и подвижные игры , КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
88	6.04		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
89	8.04		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
90	11.04		Спортивные и подвижные игры , КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
91	13.04		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	

92	15.04		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
93	18.04		Спортивные и подвижные игры, КОРУ, КСУ "		2	Практическое занятие.	Игра.	
94	20.04		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
95	22.04		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
96	25.04		Спортивные и подвижные игры, КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
97	27.04		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
98	29.04		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
99	4.05		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
100	6.05		Спортивные и подвижные игры, КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
101	11.05		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
102	13.05		Спортивные и подвижные игры, КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
103	16.05		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
104	18.05		КОРУ, КСУ, прыжковые упражнения, беговые эстафеты		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
105	20.05		Итоговое занятие		2	Контрольное занятие	Тест	
106	23.05		КСУ, кроссовая подготовка		2	Практическое занятие.	Коллективная работа	
107	25.05		Спортивные и подвижные игры, КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
108	27.05		Спортивные и подвижные игры, КОРУ, КСУ		2	Практическое занятие.	Игра.	
			Итого часов	10	206	216		