

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куйбышевского района муниципального района Новосибирской области
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«28» августа 2026г.,
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №2
Лицель О.А.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 2 год

Автор-составитель:
Апчелеев Шамшитдин Файзуллович,
педагог дополнительного образования

г. Куйбышев, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист

Арама ссвва013 Арама ссф

ФИО

Подпись

« 28 » август 2026г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца. Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких.

Актуальность программы «Лыжные гонки» определяется запросом со стороны детей и их родителей, так как занятие этим видом спорта позволяет сохранять и укреплять здоровье детей, приобщать к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью программы является организованное среди учащихся наставничество, взаимодействие в группах детей разного возраста, что способствует развитию чувства ответственности за другого человека, чувства команды. Поэтому принцип комплектования групп основан на идее взаимодействия детей разного возраста.

Адресат программы Программа актуальна для всех интересующихся лыжными гонками девушек и юношей девушек и юношей в возрасте с 8 - 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжные гонки.

Младший школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная

активность, ориентация на мнение взрослого. Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия. Младший школьный возраст – это период впитывания, накопления знаний, период преимущественно усвоения.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Вместе с этим под влиянием очень сильных или монотонных раздражителей у подростка возникает выраженное запредельное торможение. Именно поэтому при выполнении упражнений на выносливость необходимы частые переключения внимания ребенка с одного упражнения на другое, использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

Наиболее успешно в возрасте 11-16 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Именно в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы, и другого времени на это развитие природой человеку не дано. Вместе с тем нерациональное, бесконтрольное занятие физкультурой в этом возрасте может оказать даже негативное воздействие на растущий организм.

У детей старшего школьного возраста происходит упорядочивание, интегрирование всей системы потребностей их формирующимся мировоззрением. Старшие школьники познают мир, пропуская его через фильтр своей точки зрения на вопросы морали. Юношеский возраст – это время самоутверждения, пора активного поиска себя, надежд и мечтаний. Новообразованием данного возраста является потребность в самореализации, которая приобретает в большей степени социальную направленность.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы - 216 часов. Программа рассчитана на 2 года обучения (по 108 часов в год).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья учащегося.

Состав группы учащихся: постоянный.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные. Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут. Общее количество часов в неделю – 9 часов. Занятия проводятся 3 раза, продолжительность учебного занятия 90 минут. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия лыжным спортом.

Задачи:

Предметные:

- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- сформировать представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;

Метапредметные:

- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формировать умение ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность;

Личностные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать морально-волевые качества (целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность).

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- будут иметь представление о лыжном спорте;
- будут знать историю возникновения и развития лыжного спорта, правила соревнований;
- будут знать правила техники безопасности;
- будут знать гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, правила самоконтроля;
- будут знать влияние физической нагрузки на организм, понятие о правильном дыхании;
- будут уметь соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- будут уметь технически правильно выполнять технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов.

Метапредметные результаты:

- будет сформирована потребность к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, активности;
- будут уметь ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность. Личностные результаты:
- будут воспитаны морально-волевые качества (целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность);
- будет сформирована культура здорового образа жизни.

Личностные:

- начнут формироваться ценностные ориентации: патриотические чувства, любовь к родному краю, ответственное отношение к здоровью и природе;
- разовьют социальные компетенции: умение работать в коллективе, способность к эмпатии, лидерские качества;
- освоят надпрофессиональные навыки.

1.4. Содержание программы

Учебный план (1-ый год обучения)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы промежуточн ой аттестации /контроля
		всего	теория	практ ика	
1	Теоретическая часть. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	2		опрос
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, температурный режим.	3	3		устный опрос
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5	5		устный опрос
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2		тестирование
	Итого	12	12		

	Практическая часть.				
1	Общая физическая подготовка	20		20	соревнования
2	Специальная физическая подготовка	20		20	соревнования
3	Техническая подготовка	36		36	контрольная тренировка
4	Контрольные упражнения и соревнования	20		20	соревнования
	Итого	108		96	

Содержание учебного плана (1-ый год обучения) Теоретическая часть

1. Вводное занятие. (12 ч)

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, температурный режим. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (20 ч)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка (20 ч)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка (36 ч)

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «поворотом», «упором», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования (20ч)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастических стенке, скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастическими предметами. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат». Напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча,

овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Лёгкая атлетика. Ознакомление с видами лёгкой атлетики. Обучение технике низкого и высокого старта, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места и разбега, участие в соревнованиях по лёгкой атлетике в летний подготовительный период.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального инвентаря и материальной технической базы (лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, мячи, стадион).

Учебный план (2-ой год обучения)

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы промежуточн ой аттестации /контроля
		всего	теория	практ ика	
1	Теоретическая часть. Вводное занятие. Лыжный спорт в России.	2	2		опрос
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	3	3		устный опрос
3	Классификация способов лыжного хода. Соревнования по лыжным гонкам.	5	5		устный опрос
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и	2	2		тестирование
	самоконтроль спортсмена				
	Итого	12	12		
	Практическая часть.				

1	Общая физическая подготовка	20		20	соревнования
2	Специальная физическая подготовка	20		20	соревнования
3	Техническая подготовка	36		36	контрольная тренировка
4	Контрольные упражнения и соревнования	20		20	соревнования
	Итого	108		96	

Содержание учебного плана (2-й год обучения) Теоретическая часть

1. Вводное занятие. (12 ч)

Лыжный спорт в России. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Классификация способов лыжного хода. Соревнования по лыжным гонкам. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (20 ч)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка (20 ч)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно

направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка (36 ч)

Совершенствование общей схемы передвижения классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование преодоления подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Совершенствование торможения «плугом», «поворотом», «упором», соскальзыванием, падением. Совершенствование поворотов на месте и в движении. Совершенствование конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования (20ч)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

Гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастических стенке, скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастическими предметами. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат». Напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх. Акробатические

упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Лёгкая атлетика. Ознакомление с видами лёгкой атлетики. Обучение технике низкого и высокого старта, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места и разбега, участие в соревнованиях по лёгкой атлетике в летний подготовительный период.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального инвентаря и материальной технической базы (лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, мячи, стадион).

1.5 Система контроля

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- учебные, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- личностные, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении;
- метапредметные результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 3 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной

программы. Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 3 этапа: начало учебного года, за 1 полугодие, в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня нравственной воспитанности учащихся, исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности учащегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и учащегося. Наиболее приемлемыми формами контроля являются: устный опрос, тестирование, наблюдение, сдача нормативов.

1.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания, разработанные педагогом (Приложение 1). *Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.*

Мониторинг включает в себя:

- оценку развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений по методике Б. Н. Смирнова (Приложение 2);
- диагностику тенденции к саморазвитию (Приложение 3).

Раздел №2. Рабочая программа воспитания.

2.1. Цели и задачи

Цель: формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически здоровой личности.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие задачи:

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям; - привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создание условий для творческой самореализации детей.

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитание детей путем развития семейного творчества.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивнооздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка. Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма, укрепление здоровья в целом.

Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к Отечеству и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и патриотизма.

Воспитательная работа реализуется через: традиционные мероприятия МБОУ СОШ №2; участие в районных, областных соревнованиях по лыжным гонкам; беседы, встречи с выдающимися людьми Куйбышевского района.

Планируемые результаты

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития учащихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов детей;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
---	-------------------------------	------------------	------------------	--

1	«Спортивная кругосветка»	ноябрь	Соревнования	Заметка в социальных сетях, фото и видео материалы.
2	Юный лыжник	март	Соревнования	Заметка в социальных сетях, фото и видео материалы.
3	Лыжные гонки	февраль	Соревнования	Заметка в социальных сетях, фото и видео материалы.
4	Ярмарка-презентация результатов курсов внеурочной деятельности	май	Командные соревнования игровых видах спорта: футбол, волейбол, стритбол,	Заметка в социальных сетях, фото и видео материалы.

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий»

3.1 Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	08.09.2025г.	26.05.2026г.	36	178	108 часов, 3 часа в неделю	2 раза в неделю по 1,5 часа
2 год обучения	08.09.2026г.	26.05.2027г.	36	178	108 часов, 3 часа в неделю	2 раза в неделю по 1,5 часа

3.2 Условия реализации программы

3.2.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Лыжные гонки» помещение соответствует следующим характеристикам. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжи, лыжи-роллеры, лыжные палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов

исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки, лыжероллеры, палки для лыжероллеров, станбок для подготовки лыж, ботинки лыжные, чехлы для лыж), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных на территории школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на спортивной площадке школы, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения. Имеется спортивная площадка во дворе школы для сдачи норм ГТО, предназначена для занятий ОФП.

3.2.2 Кадровое обеспечение.

Программу реализуют учителя физической культуры, высшей квалификационной категории.

3.2.3 Методы и технологии обучения

Структура тренировочного занятия состоит из следующих частей:

- организационной;
- вводной;
- основной;
- заключительной.

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятий выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Методы обучения.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные

представления об изучаемых действиях.

На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростносиловые упражнения.

В обучении движениям, при развитии двигательных способностей необходимо учитывать индивидуальные различия учащихся. В этой связи для целой группы или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценка их достижений.

Педагогические технологии. Используются элементы технологий: здоровьесберегающие; игровые; уровневой дифференциации; личностно-ориентированного обучения.

3.2.4 Информационное обеспечение

Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 07.05.2024 № 309;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;
8. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);
9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (с изм. от 15.05.2023);

10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Федеральный проект «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети» (срок реализации: 01.01.2025-31.12.2030)

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм.от 02.02.2021);

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО

«Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое

образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);

2. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций, разработанная Институтом изучения семьи, детства и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ, одобрена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 23 июня 2022 года (<https://институтвоспитания.пф/programmy-vospitaniya/>);

3. Приоритетные направления по обновлению содержания и технологий ДОО по всем направленностям (Рекомендованы экспертным советом министерства просвещения РФ по вопросам ДОО детей и взрослых, воспитания и детского отдыха).

4. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. Методические рекомендации (утв. Экспертным советом по патриотическому воспитанию при ФГБУ «Роспатриотцентр» 10.10.2022) (<https://www.rospatriotcentr.ru/>).

Литература, использованная при составлении программы:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368с.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1995. – 77с.
3. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа.- М.: Советский спорт, 2009.
4. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: Учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук», 2009. – 212с.
5. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 199с.
6. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника: Учеб. кн. / Т.И.Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 226с.: ил.

Для детей и родителей:

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню: Кн. для учащихся / И.М.Бутин. - М: Просвещение, 2001. – 96с.: ил.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001. – 77с.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000. – 171с.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С.Мищенко. – Киев: Здоровье, 1990. 200с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (22.05.2025).
2. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (22.05.2025).
3. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:

<http://www.olympic.ru/> (22.05.2025).

4. Международный Олимпийский Комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.olympic.org/> (22.05.2025).

5. Федерация лыжных гонок России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.flgr.ru/> (22.05.2025).

6. Журнал «Лыжный спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.skisport.ru/> (22.05.2025).

1 год обучения Тест

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 вперед:
 - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед .
 - 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 вперед 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 внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед 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 руками.

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 палками.

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. Критерии оценки

Высокий - 14-19 баллов Достаточный

- 9-13 баллов

Низкий – меньше 9 баллов 2 год обучения

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. Лапки лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу. Критерии оценки

Высокий - 10-12 баллов Достаточный

- 6-9 баллов Низкий – меньше 6

баллов

Таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности

Возраст (лет)	Уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	достаточный	низкий	высокий	достаточный	низкий
Бег 30 м (с)						
9	5,1 и ниже	5,2 – 6,7	6,8 и выше	5,3 и ниже	5,4 – 6,9	7,0 и выше
10	5,0 и ниже	5,1 – 6,5	6,6 и выше	5,2 и ниже	5,3 – 6,5	6,6 и выше
11	5,0 и ниже	5,1 – 6,2	6,3 и выше	5,1 и ниже	5,2 – 6,3	6,4 и выше
12	4,9 и ниже	5,0 – 5,9	6,0 и выше	5,0 и ниже	5,1 – 6,1	6,2 и выше
13	4,8 и ниже	4,9 – 5,8	5,9 и выше	5,0 и ниже	5,1 – 6,1	6,2 и выше
14	4,7 и ниже	4,9 – 5,7	5,8 и выше	4,9 и ниже	5,0 – 6,0	6,1 и выше
15	4,5 и ниже	4,6 – 5,4	5,5 и выше	4,9 и ниже	5,0 – 6,0	6,1 и выше
16	4,4 и ниже	4,5 – 5,1	5,2 и выше	4,8 и ниже	4,9 – 6,0	6,1 и выше
Прыжок в длину с места (см)						
9	158 и выше	157 - 116	115 и ниже	140 и выше	139 - 98	97 и ниже
10	166 и выше	165 - 124	123 и ниже	157 и выше	156 - 108	107 и ниже
11	177 и выше	176 - 135	134 и ниже	164 и выше	163 - 119	118 и ниже
12	187 и выше	186 - 145	144 и ниже	168 и выше	167 - 126	125 и ниже
13	198 и выше	197 - 156	155 и ниже	176 и выше	175 - 139	138 и ниже
14	208 и выше	207 - 166	165 и ниже	188 и выше	187 - 144	143 и ниже
15	217 и выше	216 - 175	174 и ниже	194 и выше	193 - 150	149 и ниже
16	228 и выше	227 - 186	185 и ниже	198 и выше	197 - 160	159 и ниже
Бег 1000 м (мин. и сек.)						
9	5,20 и ниже	5,21 – 7,10	7,11 и выше	5,45 и ниже	5,46 – 7,35	7,36 и выше
10	5,05 и ниже	5,06 – 6,55	6,56 и выше	5,35 и ниже	5,36 – 7,25	7,26 и выше
11	4,50 и ниже	4,51 – 6,40	6,41 и выше	5,24 и ниже	5,25 – 7,14	7,15 и выше
12	4,35 и ниже	4,36 – 6,25	6,26 и выше	5,14 и ниже	5,15 – 7,04	7,05 и выше
13	4,20 и ниже	4,21 – 6,10	6,11 и выше	5,03 и ниже	5,04 – 6,53	6,54 и выше
14	4,05 и ниже	4,06 – 5,55	5,56 и выше	4,53 и ниже	4,54 – 6,43	6,44 и выше
15	3,55 и ниже	3,56 – 5,45	5,46 и выше	4,43 и ниже	4,44 – 6,32	6,33 и выше
16	3,45 и ниже	3,46 – 5,35	5,36 и выше	4,33 и ниже	4,34 – 6,22	6,23 и выше
Подтягивания на перекладине (раз)			Подъем туловища за 30 сек. (раз)			
9	6 и выше	5 – 2	1 и ниже	16 и выше	15 – 10	9 и ниже
10	7 и выше	6 – 2	1 и ниже	18 и выше	17 – 11	10 и ниже
11	8 и выше	7 – 2	1 и ниже	19 и выше	18 – 11	10 и ниже
12	9 и выше	8 – 2	1 и ниже	20 и выше	18 – 12	11 и ниже
13	10 и выше	9 – 3	2 и ниже	21 и выше	19 – 13	12 и ниже
14	11 и выше	10 – 4	3 и ниже	22 и выше	21 – 13	12 и ниже
15	12 и выше	11 – 5	4 и ниже	23 и выше	22 – 14	13 и ниже
16	12 и выше	11 – 5	4 и ниже	24 и выше	23 – 15	14 и ниже
Лыжная подготовка, 1 км						
9	Преодоление дистанции без учета времени					
10	Преодоление дистанции без учета времени					
11	6,30 и ниже	6,31 - 7,29	7,30 и выше	7,00 и ниже	7,01 – 8,09	8,10 и выше
12	6,00 и ниже	6,01 – 6,99	7,00 и выше	6,15 и ниже	6,16 – 7,29	7,30 и выше
13	6,00 и ниже	6,01 – 6,99	7,00 и выше	6,15 и ниже	6,16 – 7,29	7,30 и выше
14	5,30 и ниже	5,31 – 6,44	6,45 и выше	6,00 и ниже	6,01 – 7,14	7,15 и выше
15	5,00 и ниже	5,01 – 6,29	6,30 и выше	5,30 и ниже	5,31 – 6,99	7,00 и выше
16	5,00 и ниже	5,01 – 6,29	6,30 и выше	5,30 и ниже	5,31 – 6,99	7,00 и выше
2 км						
10	Преодоление дистанции без учета времени					
11	Преодоление дистанции без учета времени					
12	14,00 и ниже	14,01 – 14,99	15,00 и выше	14,30 и ниже	14,31 – 15,29	15,30 и выше
13	13,00 и ниже	13,01 – 14,29	14,30 и выше	14,00 и ниже	14,01 – 14,99	15,00 и выше
14	12,00 и ниже	12,01 – 13,99	14,00 и выше	13,00 и ниже	12,99 – 14,29	14,30 и выше
15	11,30 и ниже	11,31 – 12,99	13,00 и выше	12,30 и ниже	12,31 – 13,99	14,00 и выше
16	10,00 и ниже	10,01 – 12,29	12,30 и выше	12,00 и ниже	12,31 – 13,29	13,30 и выше

2 Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Целеустремленность

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

- а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;
- б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;
- в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.

2. Умение планомерно осуществлять деятельность:

- а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;
- б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;
- в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

- а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;
- б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;
- в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

Настойчивость и упорство

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

- а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;
- б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;
- в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.

5. Умение преодолевать тягостные состояния:

- а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;
- б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;
- в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.

6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие

сложности: а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;

- б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;
- в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

Решительность и смелость

7. Умение своевременно принимать ответственные решения:

- а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;
- б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;
- в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.

8. Умение подавлять чувство страха;

- а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;

б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;

в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.

9. Умение безотказно выполнять принятые решения: а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению; б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;

в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.

Выдержка и самообладание

10. Умение сохранять ясность мысли:

а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;

б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;

в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».

11. Умение владеть своими чувствами:

а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);

б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);

в) в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

12. Умение управлять своими действиями:

а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;

б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;

в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;

б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);

в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;

б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;

в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);

б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;

в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Протокол оценки волевых умений (в баллах)

Целеустремленность

1. Ставить ясные цели и задачи.
2. Планомерно осуществлять деятельность.
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство

4. Длительно добиваться намеченной цели.
5. Преодолевать тягостные состояния.
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.

Решительность и смелость

7. Своевременно принимать ответственные решения.
8. Подавлять чувство страха.
9. Безотказно выполнять принятые решения.

Выдержка и самообладание

10. Сохранять ясность мысли.
11. Владеть своими чувствами.
12. Управлять своими действиями.

Самостоятельность и инициативность

13. Проявлять независимость в решениях и действиях.
14. Проявлять личный почин и новаторство.
15. Проявлять находчивость и сообразительность.

Постановка диагноза. Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств или дать оценку развития волевых качеств другого, хорошо знакомого спортсмена. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление — 2 балла, неотчетливое проявление — 1 балл, не проявляется — 0 баллов.

Для большей дифференциации оценки можно использовать шкалу в 7 баллов.

Оценка волевых умений. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности следует представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат — оценку в баллах (из 6 баллов) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств.

Бланк методики диагностики тенденции к саморазвитию

Фамилия, имя		Школа	
Возраст		Класс	
Дата проведения			
Время проведения			

Ниже представлены описания различных действий, поступков, переживаний. Подумайте, каково твое отношение к тому, что описано в каждом предложении, и насколько часто ты так себя ведешь, думаешь, чувствуешь.

Для ответа обведи кружком одну из трех цифр в колонке слева (твое отношение к действию) и в колонке справа (частота его выполнения). Чем выше оценка, тем лучше твое отношение к поступку и тем чаще ты его выполняешь.

В колонке слева:

1 — плохое отношение, тебе не нравится этот поступок.

2 — среднее, нейтральное отношение к поступку

3 — тебе нравится этот поступок.

В колонке справа:

1 — редко поступаешь таким образом

2 — поступаешь так время от времени

3 — часто ведешь себя таким образом

Пример:

Отношение				Частота		
1	2	3	Заниматься утренней зарядкой	1	2	3

Теперь проверни страницу и начинай работать

	Отношения				Частота		
1.	1	2	3	Пробовать свои силы	1	2	3
2.	1	2	3	Заниматься самовоспитанием	1	2	3
3.	1	2	3	Ожидать помощи от окружающих	1	2	3
4.	1	2	3	Изменять свои взгляды, привычки	1	2	3

5.	1	2	3	Осваивать новые, незнакомые дела	1	2	3
6.	1	2	3	Рассчитывать на удачу	1	2	3
7.	1	2	3	Узнавать свои способности и возможности	1	2	3
8.	1	2	3	Зависеть от обстоятельств	1	2	3
9.	1	2	3	Добиваться поставленных целей	1	2	3
10.	1	2	3	Чувствовать уверенность в своих силах	1	2	3
11.	1	2	3	Отказываться от своих планов, желаний	1	2	3
12.	1	2	3	Искать новые пути	1	2	3
13.	1	2	3	Надеяться на себя	1	2	3
14.	1	2	3	Преодолевать себя	1	2	3
15.	1	2	3	Бояться ошибок и неудач	1	2	3
16.	1	2	3	Добиваться своих целей вопреки трудностям и препятствиям	1	2	3

**2.1. Календарный учебный график (9– 11
лет)**

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
1	сентябрь	1	1,5	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
2	сентябрь	1	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
3	сентябрь	2	1,5	ОФП. Подвижные игры. Инвентарь, мази, одежда, обувь.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
4	сентябрь	2	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Лыжный спорт в России.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
5	сентябрь	3	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
6	сентябрь	3	1,5	ОФП. Беговые упражнения.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
7	сентябрь	4	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
8	сентябрь	4	1,5	Вступительный зачет.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
9	октябрь	5	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
10	октябрь	5	1,5	Подвижные игры. Правила		

Продолжение таблицы						
1	2	3	4	5	6	7
				соревнований.		
11	октябрь	6	1,5	Легкоатлетический кросс в зачёт Спартакиады школьников.	По положению	Участие в соревнованиях
12	октябрь	6	1,5	Гимнастические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение
13	октябрь	7	1,5	Легкоатлетические упражнения.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
14	октябрь	7	1,5	Развитие специальной выносливости.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
15	октябрь	8	1,5	Обучение имитационным движениям. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
16	октябрь	8	1,5	Развитие специальной выносливости. Обучение имитационным движениям. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
17	ноябрь	9	1,5	Развитие ловкости и координации посредством эстафет.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
18	ноябрь	9	1,5	Развитие скорости движений.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
19	ноябрь	10	1,5	Развитие скоростной реакции. Подвижные игры. Имитация.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
20	ноябрь	10	1,5	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
21	ноябрь	11	1,5	Развитие выносливости. Ходьба со скандинавскими палками.	Спортивная площадка	Наблюдение
22	ноябрь	11	1,5	Обучение технике классических лыжных ходов.	Спортивная площадка	Опрос
23	ноябрь	12	1,5	Обучение технике классических лыжных ходов.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
				СФП.		

24	ноябрь	12	1,5	Техника одновременного одношажного хода.	Спортивная площадка	Наблюдение
Продолжение таблицы						
1	2	3	4	5	6	7
25	декабрь	13	1,5	Техника одновременного бесшажного хода.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
26	декабрь	13	1,5	Обучение технике классических лыжных ходов. СФП.	Спортивная площадка	Наблюдение
27	декабрь	14	1,5	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортивная площадка, лыжная база	Опрос, наблюдение
28	декабрь	14	1,5	ОФП. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
29	декабрь	15	1,5	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Спортивная площадка, лыжная база	Опрос, наблюдение
30	декабрь	15	1,5	ОФП. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Спортивная площадка, лыжная база	Опрос, наблюдение
31	декабрь	16	1,5	СФП. Обучение поворотам на месте и в движении.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
32	декабрь	16	1,5	Соревнования по лыжным гонкам «Новогодняя гонка».	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
33	январь	17	1,5	Контрольный классический лыжный ход.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
34	январь	17	1,5	Классический лыжный ход. Эстафета.	Спортивная площадка	Наблюдение
35	январь	18	1,5	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
36	январь	18	1,5	Специальные упражнения на овладение равновесия при одноопорном скольжении.	Спортивная площадка	Наблюдение
37	январь	19	1,5	Специальные упражнения на овладение равновесия при одноопорном скольжении и согласованной работе рук и ног.	Спортивная площадка	Наблюдение
38	январь	19	1,5	ОФП. Подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
39	январь	20	1,5	СФП. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», паданием.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
				.		

1	2	3	4	5	6	7
40	январь	20	1,5	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.	Спортивная площадка	Наблюдение
41	февраль	21	1,5	СФП. Обучение поворотам на месте и в движении.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
42	февраль	21	1,5	СФП. Обучение основным элементам конькового хода.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
43	февраль	22	1,5	СФП. Коньковый лыжный ход.	Спортивная площадка	Наблюдение
44	февраль	22	1,5	Соревнования по лыжным гонкам в зачет Спартакиады школьников.	Лыжная база	Наблюдение
45	февраль	23	1,5	СФП. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	Спортивная площадка	Наблюдение
46	февраль	23	1,5	СФП. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	Спортивная площадка	Наблюдение
47	февраль	24	1,5	СФП. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Лыжная база	Опрос, наблюдение
48	февраль	24	1,5	СФП. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Лыжная база	Наблюдение
49	март	25	1,5	ОФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
50	март	25	1,5	Совершенствование классического и конькового лыжных ходов.	Спортивная площадка	Наблюдение
51	март	26	1,5	Соревнования по лыжным гонкам.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
52	март	26	1,5	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры. Имитация.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
53	март	27	1,5	Развитие ловкости и координации, скорости посредством эстафет.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
54	март	27	1,5	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
55	март	28	1,5	Тройной прыжок	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
56	март	28	1,5	Контрольные упражнения и соревнования.	Спортивный зал,	Наблюдение
					спортивная площадка	

Продолжение таблицы						
1	2	3	4	5	6	7
57	апрель	29	1,5	Бег на короткие дистанции. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
58	апрель	29	1,5	Бег на длинные дистанции. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
59	апрель	30	1,5	Контрольные упражнения на развитие силы.	Спортивный зал	Наблюдение
60	апрель	30	1,5	Контрольные упражнения на развитие гибкости.	Спортивный зал	Наблюдение
61	апрель	31	1,5	Контрольные упражнения и соревнования.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
62	апрель	31	1,5	Самоконтроль спортсмена. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
63	апрель	32	1,5	Тренировка выносливости. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
64	апрель	32	1,5	Тренировка на развитие силовой выносливости.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
65	май	33	1,5	Игровая тренировка. Развитие быстроты.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
66	май	33	1,5	Контрольные соревнования. (кросс, ОФП).	Спортивная площадка	Наблюдение
67	май	34	1,5	Развитие скоростной реакции. Передвижение на лыжероллерах.	Спортивная площадка	Наблюдение
68	май	34	1,5	Развитие скоростной реакции. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
69	май	35	1,5	Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса через комплексы специальных упражнений.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
70	май	35	1,5	Развитие скоростной реакции. Подвижные игры.	Спортивная площадка	Наблюдение

71	май	36	1,5	Встреча с выпускниками ДЮСШ. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
72	май	36	1,5	Развитие специальной выносливости. Игровая тренировка.	Спортивная площадка	Наблюдение
Итого 72 зан.	9 мес.	36 нед.	108 ч			

Календарный учебный график

«Лыжные гонки» (11.5

– 15 лет)

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
1	сентябрь	1	1,5	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
2	сентябрь	1	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Краткие сведения «Лыжный спорт в России»	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
3	сентябрь	2	1,5	ОФП. Подвижные игры. Инвентарь, мази, одежда, обувь.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
4	сентябрь	2	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Лыжный спорт в России.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
5	сентябрь	3	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
6	сентябрь	3	1,5	ОФП. Беговые упражнения.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
7	сентябрь	4	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Классификация способов лыжного хода.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение

8	сентябрь	4	1,5	Вступительный зачет.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
9	октябрь	5	1,5	Развитие выносливости. ОФП. общей	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
10	октябрь	5	1,5	Подвижные игры. Правила		
Продолжение таблицы						
1	2	3	4	5	6	7
				соревнований.		
11	октябрь	6	1,5	Легкоатлетический кросс в зачёт Спартакиады школьников.	По положению	Участие в соревнованиях
12	октябрь	6	1,5	Гимнастические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение
13	октябрь	7	1,5	Легкоатлетические упражнения.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
14	октябрь	7	1,5	Развитие специальной выносливости.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
15	октябрь	8	1,5	Имитационные движения.. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
16	октябрь	8	1,5	Развитие специальной выносливости. Совершенствование имитационных движений. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
17	ноябрь	9	1,5	Развитие ловкости и координации посредством эстафет.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
18	ноябрь	9	1,5	Развитие скорости движений.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
19	ноябрь	10	1,5	Развитие скоростной реакции. Подвижные игры. Имитация.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
					площадка	
20	ноябрь	10	1,5	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение

21	ноябрь	11	1,5	Развитие выносливости. Ходьба со скандинавскими палками.	Спортивная площадка	Наблюдение
22	ноябрь	11	1,5	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	Спортивная площадка	Опрос
23	ноябрь	12	1,5	Совершенствование техники классических лыжных ходов. СФП.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
24	ноябрь	12	1,5	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Спортивная площадка	Наблюдение
Продолжение таблицы						
1	2	3	4	5	6	7
25	декабрь	13	1,5	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
26	декабрь	13	1,5	Совершенствование техники классических лыжных ходов. СФП.	Спортивная площадка	Наблюдение
27	декабрь	14	1,5	Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортивная площадка, лыжная база	Опрос, наблюдение
28	декабрь	14	1,5	ОФП. Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
29	декабрь	15	1,5	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Спортивная площадка, лыжная база	Опрос, наблюдение
30	декабрь	15	1,5	ОФП. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Спортивная площадка, лыжная база	Опрос, наблюдение
31	декабрь	16	1,5	СФП. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
32	декабрь	16	1,5	Соревнования по лыжным гонкам «Новогодняя гонка».	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
33	январь	17	1,5	Контрольный классический лыжный ход.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
34	январь	17	1,5	Классический лыжный ход. Эстафета.	Спортивная площадка	Наблюдение

35	январь	18	1,5	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
36	январь	18	1,5	Специальные упражнения на овладение равновесия при одноопорном скольжении.	Спортивная площадка	Наблюдение
37	январь	19	1,5	Специальные упражнения на овладение равновесия при одноопорном скольжении и согласованной работе рук и ног.	Спортивная площадка	Наблюдение
38	январь	19	1,5	ОФП. Подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
39	январь	20	1,5	СФП. Совершенствование техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», паданием.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
1	2	3	4	5	6	7
40	январь	20	1,5	Совершенствование техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.	Спортивная площадка	Наблюдение
41	февраль	21	1,5	СФП. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
42	февраль	21	1,5	СФП. Совершенствование техники конькового хода.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
43	февраль	22	1,5	СФП. Коньковый лыжный ход.	Спортивная площадка	Наблюдение
44	февраль	22	1,5	Соревнования по лыжным гонкам в зачет Спартакиады школьников.	Лыжная база	Наблюдение
45	февраль	23	1,5	СФП. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	Спортивная площадка	Наблюдение
46	февраль	23	1,5	СФП. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	Спортивная площадка	Наблюдение
47	февраль	24	1,5	СФП. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Лыжная база	Опрос, наблюдение
48	февраль	24	1,5	СФП. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Лыжная база	Наблюдение
49	март	25	1,5	ОФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение

50	март	25	1,5	Совершенствование классического и конькового лыжных ходов.	Спортивная площадка	Наблюдение
51	март	26	1,5	Соревнования по лыжным гонкам.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
52	март	26	1,5	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры. Имитация.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
53	март	27	1,5	Развитие ловкости и координации, скорости посредством эстафет.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
54	март	27	1,5	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
55	март	28	1,5	Тройной прыжок	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
56	март	28	1,5	Контрольные упражнения и соревнования.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7
57	апрель	29	1,5	Бег на короткие дистанции. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
58	апрель	29	1,5	Бег на длинные дистанции. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
59	апрель	30	1,5	Контрольные упражнения на развитие силы.	Спортивный зал	Наблюдение
60	апрель	30	1,5	Контрольные упражнения на развитие гибкости.	Спортивный зал	Наблюдение
61	апрель	31	1,5	Контрольные упражнения и соревнования.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
62	апрель	31	1,5	Самоконтроль спортсмена. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
63	апрель	32	1,5	Тренировка выносливости. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
64	апрель	32	1,5	Тренировка на развитие силовой выносливости.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение

65	май	33	1,5	Игровая тренировка. Развитие быстроты.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
66	май	33	1,5	Контрольные соревнования. (кросс, ОФП).	Спортивная площадка	Наблюдение
67	май	34	1,5	Развитие скоростной реакции. Передвижение на лыжероллерах.	Спортивная площадка	Наблюдение
68	май	34	1,5	Развитие скоростной реакции. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
69	май	35	1,5	Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса через комплексы специальных упражнений.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
70	май	35	1,5	Развитие скоростной реакции. Подвижные игры.	Спортивная площадка	Наблюдение
71	май	36	1,5	Встреча с выпускниками ДЮСШ. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
72	май	36	1,5	Развитие специальной выносливости. Игровая тренировка.	Спортивная площадка	Наблюдение
Итого 72 зан.	9 мес.	36 нед.	108 ч			

Календарный учебный график

«Лыжные гонки»

(11.5 – 15 лет)

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
1	сентябрь	1	1,5	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
2	сентябрь	1	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП.	Спортивный зал,	Опрос
				Подвижные игры. Краткие сведения «Лыжный спорт в России»	спортивная площадка	

3	сентябрь	2	1,5	ОФП. Подвижные игры. Инвентарь, мази, одежда, обувь.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
4	сентябрь	2	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Лыжный спорт в России.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
5	сентябрь	3	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
6	сентябрь	3	1,5	ОФП. Беговые упражнения.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
7	сентябрь	4	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП. Подвижные игры. Классификация способов лыжного хода.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
8	сентябрь	4	1,5	Вступительный зачет.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос
9	октябрь	5	1,5	Развитие общей выносливости. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
10	октябрь	5	1,5	Подвижные игры. Правила		
Продолжение таблицы						
1	2	3	4	5	6	7
				соревнований.		
11	октябрь	6	1,5	Легкоатлетический кросс в зачёт Спартакиады школьников.	По положению	Участие в соревнованиях
12	октябрь	6	1,5	Гимнастические упражнения.	Спортивный зал	Наблюдение
13	октябрь	7	1,5	Легкоатлетические упражнения.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
14	октябрь	7	1,5	Развитие специальной выносливости.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
15	октябрь	8	1,5	Имитационные движения.. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение

16	октябрь	8	1,5	Развитие специальной выносливости. Совершенствование имитационных движений. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
17	ноябрь	9	1,5	Развитие ловкости и координации посредством эстафет.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
18	ноябрь	9	1,5	Развитие скорости движений.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
19	ноябрь	10	1,5	Развитие скоростной реакции. Подвижные игры. Имитация.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
20	ноябрь	10	1,5	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
21	ноябрь	11	1,5	Развитие выносливости. Ходьба со скандинавскими палками.	Спортивная площадка	Наблюдение
22	ноябрь	11	1,5	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	Спортивная площадка	Опрос
23	ноябрь	12	1,5	Совершенствование техники классических лыжных ходов. СФП.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
24	ноябрь	12	1,5	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Спортивная площадка	Наблюдение
Продолжение таблицы						
1	2	3	4	5	6	7
25	декабрь	13	1,5	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
26	декабрь	13	1,5	Совершенствование техники классических лыжных ходов. СФП.	Спортивная площадка	Наблюдение
27	декабрь	14	1,5	Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортивная площадка, лыжная база	Опрос, наблюдение

28	декабрь	14	1,5	ОФП. Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
29	декабрь	15	1,5	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Спортивная площадка, лыжная база	Опрос, наблюдение
30	декабрь	15	1,5	ОФП. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Спортивная площадка, лыжная база	Опрос, наблюдение
31	декабрь	16	1,5	СФП. Совершенствование техники поворотам на месте и в движении.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
32	декабрь	16	1,5	Соревнования по лыжным гонкам «Новогодняя гонка».	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
33	январь	17	1,5	Контрольный классический лыжный ход.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
34	январь	17	1,5	Классический лыжный ход. Эстафета.	Спортивная площадка	Наблюдение
35	январь	18	1,5	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
36	январь	18	1,5	Специальные упражнения на овладение равновесия при одноопорном скольжении.	Спортивная площадка	Наблюдение
37	январь	19	1,5	Специальные упражнения на овладение равновесия при одноопорном скольжении и согласованной работе рук и ног.	Спортивная площадка	Наблюдение
38	январь	19	1,5	ОФП. Подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
39	январь	20	1,5	СФП. Совершенствование техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», паданием.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
1	2	3	4	5	6	7
40	январь	20	1,5	Совершенствование техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.	Спортивная площадка	Наблюдение
41	февраль	21	1,5	СФП. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение

42	февраль	21	1,5	СФП. Совершенствование техники конькового хода.	Спортивная площадка	Опрос, наблюдение
43	февраль	22	1,5	СФП. Коньковый лыжный ход.	Спортивная площадка	Наблюдение
44	февраль	22	1,5	Соревнования по лыжным гонкам в зачет Спартакиады школьников.	Лыжная база	Наблюдение
45	февраль	23	1,5	СФП. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	Спортивная площадка	Наблюдение
46	февраль	23	1,5	СФП. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	Спортивная площадка	Наблюдение
47	февраль	24	1,5	СФП. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Лыжная база	Опрос, наблюдение
48	февраль	24	1,5	СФП. Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	Лыжная база	Наблюдение
49	март	25	1,5	ОФП. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
50	март	25	1,5	Совершенствование классического и конькового лыжных ходов.	Спортивная площадка	Наблюдение
51	март	26	1,5	Соревнования по лыжным гонкам.	Спортивная площадка, лыжная база	Наблюдение
52	март	26	1,5	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры. Имитация.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
53	март	27	1,5	Развитие ловкости и координации, скорости посредством эстафет.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
54	март	27	1,5	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
55	март	28	1,5	Тройной прыжок	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
56	март	28	1,5	Контрольные упражнения и соревнования.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
Продолжение таблицы						
1	2	3	4	5	6	7
57	апрель	29	1,5	Бег на короткие дистанции. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение

58	апрель	29	1,5	Бег на длинные дистанции. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
59	апрель	30	1,5	Контрольные упражнения на развитие силы.	Спортивный зал	Наблюдение
60	апрель	30	1,5	Контрольные упражнения на развитие гибкости.	Спортивный зал	Наблюдение
61	апрель	31	1,5	Контрольные упражнения и соревнования.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
62	апрель	31	1,5	Самоконтроль спортсмена. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
63	апрель	32	1,5	Тренировка выносливости. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
64	апрель	32	1,5	Тренировка на развитие силовой выносливости.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
65	май	33	1,5	Игровая тренировка. Развитие быстроты.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
66	май	33	1,5	Контрольные соревнования. (кросс, ОФП).	Спортивная площадка	Наблюдение
67	май	34	1,5	Развитие скоростной реакции. Передвижение на лыжероллерах.	Спортивная площадка	Наблюдение
68	май	34	1,5	Развитие скоростной реакции. Подвижные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
69	май	35	1,5	Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса через комплексы специальных упражнений.	Спортивный зал, спортивная площадка	Наблюдение
70	май	35	1,5	Развитие скоростной реакции. Подвижные игры.	Спортивная площадка	Наблюдение
71	май	36	1,5	Встреча с выпускниками ДЮСШ. ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка	Опрос, наблюдение
72	май	36	1,5	Развитие специальной выносливости. Игровая тренировка.	Спортивная площадка	Наблюдение

Итого 72 зан.	9 мес.	36 нед.	108 ч			
---------------------	--------	---------	-------	--	--	--