

Управление образования администрации Кемеровского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно - образовательный (профильный) центр»  
Кемеровского муниципального округа

Принята на заседании  
педагогического совета  
«25» мая 2023 г.  
Протокол № 3 от 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО «ДООпЦ»  
Кемеровского муниципального округа  
Н.В. Оркина  
«25» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

## «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации 8 лет  
(стартовый уровень 1-3 года обучения, базовый уровень 4-6 года обучения,  
продвинутый уровень 7-8 год обучения)  
для учащихся: 8– 18 лет

Разработчики:  
Мамаев Е.А – методист  
Гордеева Т.А. – зам. директора по БОП  
Долгов Н.Н – педагог дополнительного образования

Кемеровский муниципальный округ, 2023 г.

## **Комплекс основных характеристик Программы**

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки», разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Приказ министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. 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»;
8. Приказ департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО «ДООпЦ» Кемеровского муниципального округа.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы «Лыжные гонки»** определяется запросом со стороны родителей и детей. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков в лыжных гонках, но и в обеспечении организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Отличительная особенность – это разнообразие форм занятий:

Академическая форма занятия предназначена для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов. Учебно-тренировочная форма сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений. Тренировочная форма занятия обеспечивает достижение спортивного мастерства. Модельная форма имеет направленность и построение таких занятий, как тренировочные, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей 7-18 лет, количество учащихся в группе 15-25 человек.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

**Программа разноуровневая.**

**Стартовый уровень** в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу, 38 недель, всего 228 - 114 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). Всего 342 часа на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года;

**Базовый уровень** в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, 38 недель всего - 228 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). 684 часов на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года.

**Продвинутый уровень** в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 3 академических часа (2ч. + 1ч.) дополнительный час для одаренных и талантливых детей), всего 38 недель, - 342 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). 684 часов на весь период обучения, 84 недели, 18 месяцев, 2 года.

**Срок реализации** 8 лет (стартовый уровень 1, 2, 3 года обучения, базовый уровень 1, 2, 3 года обучения, продвинутый уровень 1, 2 года обучения)

**Форма обучения и режим занятий:** очная, очно-заочная. (ФЗ ст.17, п.2,4)

Программа предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

### **Цель и задачи программы**

**Цель.** Сформировать базовые знания, умения и навыки необходимые лыжникам, вовлечение подростков в систему регулярных занятий физической культурой и спортом. Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

**Задачи программы:**

- обучить базовым знаниям, умениям, навыкам, основным техникам передвижения на лыжах;
- достигать высокого уровня основных физических качеств;
- приобретать теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.
- воспитывать волевые качества

**Результатом реализации Программы является:**

**Стартовый уровень** - устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта; - владение основами техники и тактики избранного вида спорта; - повышение уровня физической подготовленности обучающихся; - знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря; - знание основ гигиены и закаливания организма; - соблюдение обучающимися режима дня и питания; - всестороннее гармоничное развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта; - понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом; - знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения; - знание основ судейства в избранном виде спорта; - выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний).

**Базовый уровень** - понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств; - повышение уровня физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся; - углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков; - соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий; - применение обучающимися знаний основ саморегуляции; - ведение дневника самоконтроля; - сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных результатов; - соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря; - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний); - приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году.

**Продвинутый уровень** - знание роли и места олимпийского движения на развитие системы спортивных соревнований;

- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- знание основ профилактики травматизма;

- знание принципов анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;

- закрепление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);

- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях.

Основными итовыми формами проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год.

Для организации итогового контроля физической подготовленности обучающихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту обучающихся.

**Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на тренировочном этапе спортивной подготовки:**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие лыжного спорта.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.
7. Основы техники и тактики лыжных гонок.
8. Основы методики обучения лыжным гонкам.
9. Планирование и контроль тренировочного процесса.

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

**Учебный план «Лыжные гонки», (36 недель в учебном году)**

Предметные области	Уровни сложности программы							
	Стартовый уровень			Базовый уровень			Продвинуты й уровень	
	Модуль/ кол-во часов					Модуль/ кол-во часов		
	1	2	3	1	2	3	1	2
	3 ч.	3ч.	3ч.	6 ч.	6ч.	6 ч.	9 ч.	9ч.
Т.Б. Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	2	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	42	42	42	88	88	88	109	109
Специальная физическая подготовка	30	30	30	60	60	60	80	80
Техническая подготовка	10	10	10	36	36	36	73	73
Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	18	18
Психологическая подготовка	2	2	2	6	6	6	18	18
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	2	18	18
Тренировочные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6
Медицинское обследование и восстановительная мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2
Аттестация. Контрольные испытания	4	4	4	3	3	3	5	5
Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	7	7
Всего часов в год	114	114	114	228	228	228	342	342
Контрольные			0	2	2	4	4	4

**ГODOVOЙ ПЛАН**  
учебно-тренировочных групп стартовый уровень  
на 202\_ - 202\_ учебный год

Отделение лыжной подготовки

Педагог \_\_\_\_\_

Разделы, темы	месяцы											Кол- во час
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1					1						2
2.Физическая культура и спорт							1				1	2
3 Гигиенические знания и навыки.		1										1
4. Врачебный контроль и самоконтроль.								1				1
5 Морально- волевая подготовка.										1		1
6. Строение и функции организма									1			1
7. Оборудование и инвентарь			1									1
8.Правила соревнований					1							1
9.Общие понятия о технике				1								1
Итого часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	10	13	14	6	5	5	4	5	10	16	19	107
2. Специальная физическая подготовка		2	4	5	5	7	7	4	3	3		40
3. Изучение и совершенствование техники	7	5	9	11	12	12	11	12	10	7	4	100
4.Занятия в усложненных условиях				2	1		1	1	2			7
5. Соревнования и прикидки		2			2			2				6
Участие в соревнованиях												
1. Пробег МСМК Ю.Поротова												
2. ОФП лыжников – гонщиков (первенство ДООПЦ)												
3. Лыжные гонки												
4 Лыжные гонки (приз Деда Мороза)												
6.Лыжня России												

ГODOVOЙ ПЛАН

учебно-тренировочных групп Базовый уровень 202\_\_\_\_ - 202\_\_\_\_ учебный год

Отделение лыжной подготовки

Педагог \_\_\_\_\_

Разделы, темы	месяцы											Кол- во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1					1						2
2.Физическая культура и спорт							1				1	2
3 Гигиенические знания и навыки.		1										1
4. Врачебный контроль и самоконтроль.								1				1
5 Морально- волевая подготовка.										1		1
6. Строение и функции организма									1			1
7. Оборудование и инвентарь			1									1
8.Правила соревнований					1							1
9.Общие понятия о технике				1								1
Итого часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	10	13	14	6	5	5	4	5	10	16	19	107
2. Специальная физическая подготовка		2	4	5	5	7	7	4	3	3		40
3. Изучение и совершенствование техники	7	5	9	11	12	12	11	12	10	7	4	100
4.Занятия в усложненных условиях				2	1		1	1	2			7
5. Соревнования и прикидки		2			2			2				6
Участие в соревнованиях (указать в каких)												
1. Пробег МСМК Ю.Поротова												
2. ОФП лыжников – гонщиков (первенство ДООпЦ)												
3. Лыжные гонки (первенство округа)												
4 Лыжные гонки(приз Деда Мороза)												
5.Лыжня России												
6.ОФП (Шиповка юных)												
7.Спринт (первенство области)												
11.Длинные дистанции (первенство округа)												
Контрольные испытания		1		1		1		1		1		5
Итого часов	17	23	27	25	25	25	23	25	25	27	23	205
Всего часов	18	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	216

**ГОДОВОЙ ПЛАН**  
**учебно-тренировочных групп Продвинутой уровень**  
**на 202\_ - 202\_ учебный год**

**Отделение лыжной подготовки**

Разделы, темы	месяцы											Кол - час ов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	1											1
2.Физическая культура и спорт									1	1		2
3 Гигиенические знания и навыки.								2				2
4. Врачебный контроль и самоконтроль.		2	1									3
5 Морально- волевая подготовка.					1						1	2
6. Строение и функции организма						1	2					2
7.Правила соревнований				1							1	2
Итого часов												10
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	15	20	24	16	14	14	8	10	14	20	25	180
2. Специальная физическая подготовка	2	6	6	7	8	8	10	8	13	15	12	95
3. Изучение и совершенствование техники	3	5	2	8	11	10	10	10	6			65
4.Занятия в усложненных условиях		2	3	3	3	3	2	2	2			20
5. Соревнования и прикидки	2	2	3	2	2	4	4	4	3	1		29
Участие в соревнованиях (указать в каких)												
1. Пробег МСМК Ю.Поротова												
2. ОФП лыжников – гонщиков (первенство ДООПЦ)												
3. ОФП лыжников – гонщиков (первенство области)												
4.Кросс нации. Первенство области												
5.Лыжные гонки (первенство округа)												
7. Лыжные гонки (первенство области)												
8.Гонка сильнейших												
9.Лыжные гонки. (Спартакиада)												
10.Спринт (первенство области)												
11.Длинные дистанции (первенство округа)												
12.ОФП (Шиповка юных)												
Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
Итого часов	23	35	38	38	38	41	34	37	38	38	37	214
Всего часов	24	39	39	39	39	42	36	39	39	39	39	324

## Содержание программы.

### Стартовый уровень - первого года обучения

Теоретическая подготовка

*Правила техники безопасности.* Инструктаж по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

*Оказание первой медицинской помощи.* Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Первая помощь.

**Основы методики техники и тактики лыжника.** Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника и тактика выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

**Форма контроля:** Выполнение тестовых заданий.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

*Упражнения без предметов:* упражнения для рук и плечевого сустава; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног.

*Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой; упражнения с набивным мячом; упражнения с гантелями, эспандерами.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической стенке; на канате; на скамейке; на перекладине.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения на пересеченной местности. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью имитационных упражнений. Техника лыжника в зимний период подготовки.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Техническая подготовка.

Определение способов передвижений в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Развитие чувства скорости. Выбор и поддержание скорости передвижения в зависимости от длины дистанции и уровня подготовленности. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

**Участие в соревнованиях.**

## **Стартовый уровень второго года обучения**

Теоретическая подготовка

*Основы техники и тактики лыжных гонок.* Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

*Правила техники безопасности.* Инструктажи по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

*Правила соревнований, их организация и проведение.* Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Обязанности участников. Дистанции лыжных гонок. Виды стартов. Прохождение дистанций. Финиш. Определение времени и результатов.

**Форма контроля:** тестовые задания.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

*Развивающие упражнения без предметов:* упражнения для рук и плечевого сустава; упражнения для туловища; упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног;

*Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой; упражнения с набивным мячом; упражнения с гантелями;

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической стенке; на канате; на скамейке; на перекладине.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: футбол, волейбол и т.д.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения на пересеченной местности. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью имитационных упражнений.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов

- скоростных качеств (бег, прыжки с места);
- силовых качеств (подтягивание, отжимание);
- выносливости (бег с разной интенсивностью).

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

**Участие в соревнованиях.**

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

## **Стартовый уровень – третий год обучения**

Теоретическая подготовка.

Основы техники и тактики лыжных гонок. Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

Правила техники безопасности при проведении соревнований. Причины, вызывающие травматизм на соревнованиях. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Правила соревнований, судейство. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Обязанности участников. Дистанции лыжных гонок. Виды стартов. Прохождение дистанций. Финиш. Определение времени и результатов. Судейство.

**Форма контроля:** тестовые задания.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук

и плечевого сустава; упражнения для туловища; упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног;

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; упражнения с набивным мячом; упражнения с гантелями;

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке; на канате; на скамейке; на перекладине. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения на пересеченной местности. Лыже - роллерная подготовка. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах.

Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений. Техника лыжника в снежный период подготовки классическим и коньковым ходом.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов

- скоростных качеств (бег, прыжки с места):
- силовых качеств (подтягивание, отжимание);
- выносливости (Бег с разной интенсивностью).

Форма контроля: результаты контрольных нормативов.

**Техническая подготовка. Общая схема выполнения классических способов передвижения.** Обучение передвижению на лыжах; специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага; на развитие равновесия при одноопорном скольжении; на согласованную работу рук и ног, при передвижении на лыжах различными способами; элементам техники классических лыжных ходов в облегченных условиях; технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках; преодолению подъемов «елочкой», «полу - елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом; торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением; поворотам на месте и в движении.

Способы поворотов, спусков, торможений, подъемов, преодоления неровностей. Распределение сил по дистанции. Приемы решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Приемы борьбы с соперником при непосредственном контакте.

**Техники передвижения коньковыми ходами.** В соответствии с принятой терминологией, коньковые лыжные ходы имеют следующую классификацию: одновременный полу - коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход; одновременный одношажный коньковый ход; коньковый ход без отталкивания руками. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях. Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее. Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

**Участие в соревнованиях.**

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

### **Базовый уровень - первого года обучения**

**Теоретическая подготовка**

*Лыжные гонки в мире, России.*

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

*Спорт и здоровье.*

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

*Лыжный инвентарь, мази, парафины.*

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

### ***Основы техники лыжных ходов.***

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного, двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

### ***Правила соревнований по лыжным гонкам.***

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

***Форма контроля:*** тестовые задания, опрос.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

***Гимнастические упражнения*** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

***Акробатические упражнения*** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

***Легкоатлетические упражнения.*** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг

(девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной 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.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

**Техническая, тактическая подготовка.**

Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок); конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов

- скоростных качеств (бег, прыжки с места):
- силовых качеств (подтягивание, отжимание);
- выносливости (бег с разной интенсивностью).

*Форма контроля:* результаты контрольных нормативов.

**Врачебный, медицинский контроль**

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям лыжными гонками и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма учащихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям лыжными гонками, и соответствует ли функциональным потенциалом юного спортсмена, планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует - не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

*Форма контроля:* врачебное, педагогическое наблюдение.

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

**Инструкторская, судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебных

(тренировочных) группах, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях в качестве инструкторов и судей.

**Участие в соревнованиях.**

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

### **Базовый уровень -второго года обучения**

**Теоретическая подготовка**

***Лыжные гонки в мире, России.***

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

***Спорт и здоровье.***

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

***Лыжный инвентарь, мази, парафины.***

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

***. Основы техники лыжных ходов.***

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного хода и одновременного лыжного хода.

Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

***Правила соревнований по лыжным гонкам.***

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

***Форма контроля:*** тестовые задания, опрос.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

***Гимнастические упражнения*** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки; на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат; прыжки в высоту с прямого разбега - с мостика, через планку (веревочку).

***Акробатические упражнения*** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

***Легкоатлетические упражнения.*** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов

***Спортивные и подвижные игры.*** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод»,

«Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной 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.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

**Техническая, тактическая подготовка.**

Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок); конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов

- скоростных качеств (бег, прыжки с места);
- силовых качеств (подтягивание, отжимание);
- выносливости (бег с разной интенсивностью).

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Врачебный, медицинский контроль

Врачебный, медицинский контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка функционального состояния организма по

переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований.

При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

*Форма контроля:* врачебное, педагогическое наблюдение.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера.

Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

**Инструкторская, судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебных (тренировочных группах) согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление

места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях в качестве инструкторов и судей.

**Участие в соревнованиях.**

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

### **Базовый уровень - третьего года обучения**

**Теоретическая подготовка**

***Перспективы подготовки юных лыжников.***

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

***Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.***

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика

тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки.

**Форма контроля:** тестовые задания, опрос.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч

ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной 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.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

**Техническая, тактическая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на учебном (тренировочном) этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов

- скоростных качеств (бег, прыжки с места);
- силовых качеств (подтягивание, отжимание);
- выносливости (бег с разной интенсивностью).

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Врачебный, медицинский контроль

Задачи: выявление патологии, перенапряжения. Оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья - нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий лыжными гонками по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений; 4) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Форма контроля:* врачебное, педагогическое наблюдение.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

**Инструкторская, судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебных (тренировочных группах) согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях в качестве инструкторов и судей.

**Участие в соревнованиях.**

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

### **Продвинутый уровень первого-второго года обучения**

**Теоретическая подготовка**

***Лыжные гонки в мире, России.***

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

***Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.***

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

***Лыжный инвентарь, мази, парафины.***

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

***Основы методики тренировки лыжника-гонщика.***

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и

специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки.

**Форма контроля:** тестовые задания, опрос.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной 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.

**Форма контроля:** результаты контрольных нормативов.

**Техническая, тактическая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на учебном (тренировочном) этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов

- скоростных качеств (бег, прыжки с места):
- силовых качеств (подтягивание, отжимание);

- выносливости (бег с разной интенсивностью).

*Форма контроля:* результаты контрольных нормативов.

Врачебный, медицинский контроль

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевина, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия.

При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

*Форма контроля:* врачебное, педагогическое наблюдение.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера.

Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Инструкторская, судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебных (тренировочных группах) согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях в качестве инструкторов и судей.

### **Участие в соревнованиях.**

**Форма контроля:** результаты участия в соревнованиях.

## **Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» к концу первого года обучения обучающиеся должны:

1. Самостоятельно уметь передвигаться на лыжах;
2. Знать правила безопасности катания на лыжах, названия лыжных шагов и ходов.
3. Иметь хорошие индивидуальные показатели основных физических качеств;
4. Быть настойчивым в достижении результатов.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» к концу второго года обучения обучающиеся должны:

1. Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке.
2. Самостоятельно совершать повороты и спуски с гор разными способами,
3. Непрерывно проехать до 1,5 км.

4. Уметь находить ошибки при выполнении заданий и отбирать способы их исправлений.

5. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером-преподавателем.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» к концу третьего года обучения обучающиеся должны:

1. Владеть теоретическими и практическими знаниями лыжной техники и тактики, приемами оказания первой помощи.

2. Уметь переходить с одного лыжного хода на другой.

3. Проходить на скорость дистанции до 100 метров.

4. Бегать на лыжах 1,5 км по слабопересеченной местности.

5. Уметь работать индивидуально и в команде.

6. Быть волевым человеком, дисциплинированным, ответственным к себе и окружающим.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» к концу четвёртого-пятого годов обучения обучающиеся должны:

1. Иметь устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;

2. Совершенствовать широкий круг двигательных умений и навыков;

3. Совершенствовать техники по виду спорта лыжные гонки;

4. Развивать специальные физические качества;

5. Быть волевым человеком, дисциплинированным, ответственным к себе и окружающим;

6. Освоить увеличенные по объему тренировочные нагрузки.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» к концу шестого-седьмого годов обучения обучающиеся должны:

1. В совершенстве овладеть тактикой выступления на соревнованиях, по необходимости уметь вносить и реализовывать изменения в планах выступления на соревнованиях;

2. Уметь вести протокол соревнований;

3. Участвовать в судействе соревнований в качестве старшего судьи, секретаря;

4. Сдать экзамен на звание «Юный спортивный судья»;

5. Принимать участие в соревнованиях различного уровня.

## Условия реализации программы

### Материально - техническое обеспечение

Спортивный зал с гладким покрытием, раздевалки для спортсменов, спортивные костюмы (зимой - шапки, перчатки, ветровки). Лыжный инвентарь (лыжи, крепления, ботинки, палки).

### Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Крепления лыжные	пар	15
8.	Лыжероллеры	пар	15
9.	Лыжи гоночные	пар	15
10.	Мат гимнастический	штук	6
11.	Мяч баскетбольный	штук	1
12.	Мяч волейбольный	штук	1
13.	Мяч теннисный	штук	15
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Палки для лыжных гонок	пар	15
18.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
19.	Секундомер	штук	4
20.	Скакалка гимнастическая	штук	12

21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Снегоход	штук	1
23.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
26.	Термометр наружный	штук	4
27.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
28.	Электромегафон	штук	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

*Информационное обеспечение:* видео-, фото-, интернет-источники соревнований, схемы лыжных ходов.

*Кадровое обеспечение:* для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» работает педагог с высшим специальным образованием.

Формы аттестации

- тестовые задания по теоретической и технической подготовке;
- результаты контрольных нормативов;
- результаты участия в соревнованиях.

#### **Оценочные материалы**

Для анализа информации по каждому показателю результативности разработаны таблицы с критериями по определению того или иного показателя. Они позволяют не только легко фиксировать результаты образовательной деятельности, но и наглядно представить результативность, т.е. осуществлять постоянный мониторинг результативности образовательной деятельности.

Тесты позволяют определить уровень выполнения программы по теоретической и практической подготовке. Контрольные нормативы позволяют определить физическую подготовленность каждого обучающегося. Результаты соревнований позволяют определить достижения обучающихся.

### Контрольные нормативы для лыжников

Контрольные упражнения	от 9 до 12 лет		от 12 до 14 лет		от 14 до 17 лет		Совершенство навыков	
	мал.	дев.	мал.	дев.	юн.	дев.		
<b>Общая физическая подготовка</b>								
Бег 30м с хода/с.	6,4	6,7	5,4	5,7	-	-	-	-
Бег 60м/с.	11,6	12,2	10,6	11,2	-	10,8	-	<b>9,0</b>
Бег 100м/с.	-	-	-	-	15,3	-		
Бег 800м/ мин.,с	-	-	-	-	-	3,35		
Бег 1000м/мин., с	-	-	-	-	3,45	-		
Прыжок в длину с места/см	130	120	150	140	190	167	<b>13,2</b>	-
Подтягивание, отжимание/раз	2-3	7-9	4	10				
Бег ср.интенсивности / мин.	12-18	8-13	15-20	10-15				
<b>Специальная физическая подготовка</b>							-	<b>2,40</b>
Передвижение со средней интенс./мин			<b>6</b>	<b>5</b>			<b>2,50</b>	-
Участие в 3-6 соревнованиях			+	+	+	+	<b>240</b>	<b>208</b>
<b>Лыжи, классический ход</b>								
3 км/мин.с			-	15,20				
5 км/мин.с			21,00	24,00			-	<b>8,20</b>
<b>Лыжи коньковый ход</b>								
5 км/мин.с			20,00		14,30		<b>10,20</b>	-

Тестовые задания по теоретической подготовке

Тема: Развитие лыжного спорта в России

**1. Что включает в себя лыжный спорт:**

А) кросс по пересеченной местности;

Б) лыжные гонки, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, сноуборд, фристайл;

В) туристические походы.

**2. Какую дату принято считать**

**Днем рождения лыжного спорта в России:**

А) 29.12.1895 года; \*

Б) 29.12.1919 года;

В) 29.12.1900 года.

**3. На какой олимпиаде лыжный спорт был включен в программу:**

А) 3 зимние олимпийские игры 1932г;

Б) 2 зимние олимпийские игры 1928г;

В) 1 зимние олимпийские игры 1924г.\*

**4. Кого называли «Королем лыж»:**

А) Владимир Кузьмин;

Б) Вячеслав Тихонов;

В) Александр Зайцев

**5. Кто из женщин стала 3-х кратной олимпийской чемпионкой в 1998году:**

А) Елена Вяльбе;

Б) Лариса Лазутина;

В) Раиса Сметанина.

**Тема: Гигиена одежды, обуви и режим дня спортсмена.**

**1. Какими свойствами должна обладать одежда и обувь для занятий лыжными гонками:**

А) воздухопроницаемость, гигроскопичность, теплозащитность;

Б) теплоотдачей;

В) удобной.

**2. Сколько времени надо тратить на сон спортсмену:**

А) 7 часов;

Б) 8 часов;

В) 6 часов.

**3. Какие средства восстановления после тренировок более эффективны:**

А) просмотр кино, поход в театр;

Б) прогулка в лесу, парке;

В) плавание, сауна, баня.

**4. Через какое время после тренировки можно принимать пищу:**

А) 1 – 1,5 часа; \*

Б) 2 -3 часа;

В) 3 – 4 часа.

**Тема: Основы техники лыжных гонок**

**1. Какие разновидности имеет лыжный шаг:**

А) скользящий шаг;

Б) беговой шаг;

В) ступающий шаг. \*

**2. Что включается в скользящий лыжный шаг:**

А) скольжение в выпад; \*

Б) ступающий шаг;

В) подготавливающие движения.

**3. Что определяется в бесшажном ходе:**

А) все передвижения определяются только скольжением;

Б) в подъеме ступающим шагом — только выпадом;\*

В) подготавливающие движения.

**4. Что стремится сделать лыжник, чтобы обеспечить высокую оптимальную скорость:**

А) уменьшить торможение и увеличить ускорение;\*

Б) в период стояния подготавливает движения;

В) едет, как хочет.

**5. Чем обеспечивается скорость передвижения в лыжном шаге:**

А) обеспечивается отталкиванием лыжами и палками;\*

Б) скольжением;

В) быстрым бегом.

**Тема: Правила ТБ и оказания первой помощи**

**1. К соблюдению правил техники безопасности на лыжах следует также отнести:**

А) контроль тренировочных нагрузок;\*

Б) тепло одеваться;

В) обувать специальную обувь.

**2. При скоростном спуске на лыжах с гор.**

А) необходимо хорошо размять мышцы и связки голеностопа;\*

Б) спускаться напрямую по незнакомой горке;

В) съехать сидя на лыжах.

**3. При возможном падении на лыжи старайтесь:**

А) приземляться на бок, смягчая удар предплечьем;\*

Б) упираться в склон палками;

В) кувыркайтесь.

**4. Первая медицинская помощь при обморожении:**

А) необходимо энергично растереть пораженное место рукой, шерстяной варежкой или шарфом;\*

Б) растереть снегом;

В) приложить спиртовой компресс.

**5. При вывихах и переломах:**

А) перевязать и госпитализировать;

Б) зафиксировать неподвижность травмированной конечности, наложить шину, обеспечить эвакуацию;\*

В) вызвать врачей и ничего не предпринимать.

## Тема: Техники и тактики лыжника.

**1. К основным действиям, которые выполняет лыжник и от которых зависит скорость его передвижения, относятся:**

- А) отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение;\*
- Б) отталкивание палками;
- В) скольжение.

**2. Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является:**

- А) скользящий шаг;\*
- Б) отталкивание палками и движения туловищем;
- В) беговой шаг (скользящий бег).

**3. При передвижении на лыжах по глубокому снегу или в подъем используется:**

- А) ступающий шаг (без фазы скольжения);\*
- Б) скользящий шаг;
- В) бесшажный ход.

**4. Интенсивность нагрузки зависит:**

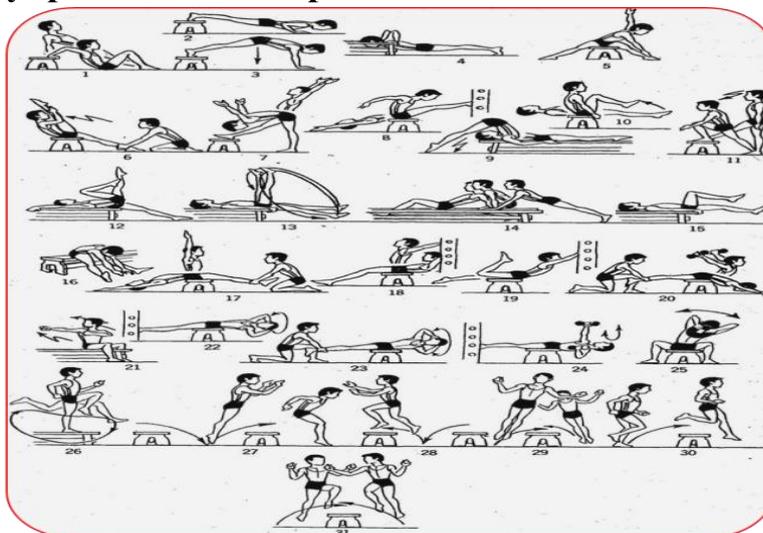
- А) характера спортсмена;
- Б) характера упражнений и от метеоусловий;\*
- В) характера тренера.

**5. Улучшение и закрепление навыка ходов достигается:**

- А) посмотреть видеозапись;
- Б) рассмотреть иллюстрации;
- В) через многократное выполнение движений.\*

## Методические материалы

### Комплекс упражнений без предметов с использованием скамейки



Упражнения 1- 4 применяются для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения 5-17 направлены на развитие мышц брюшного пресса, улучшение подвижности в тазобедренном суставе. Упражнения 18-25 увеличивают гибкость позвоночника, особенно в грудной части, улучшают подвижность грудной клетки, развивают силу мышц спины и боковые мышцы туловища.

Некоторые из этих упражнений можно выполнять с отягощениями (гантели, легкие диски). Упражнения 26-31 применяются для развития прыгучести, силы мышц ног.

### **Упражнения для ног**

1. Выпады в сторону со штангой или гантелями 3 подхода по 15 повторений
2. Приседание с весом 3 подхода по 15 повторений
3. Румынская тяга 3 подхода по 15 повторений
4. Становая тяга 3 подхода по 15 повторений
5. Подъемы на икры 3 подхода по 15 повторений
6. Болгарские выпады с гантелями 3 подхода по 15 повторений
7. Ягодичный мостик с весом 3 подхода по 15 повторений

### **Упражнения с набивным мячом**

1. Вращения корпуса с мячом 3 подхода по 50 секунд, 10 сек отдых.

Возьмите мяч в руки, присядьте с ним на корточки, правая нога на пятке, левая на согнутом колене, мяч у ног. Встаем и поворачиваем корпус в левую сторону, мяч поднимаем над головой влево, корпус слегка разворачиваем.

2. Отжимания с мячом 3 подхода по 50 секунд, 10 сек отдых.

Две руки положите на мяч (мяч находится на уровне плеча), и выполняйте обычные отжимания.

3. Удар мячом 3 подхода по 50 сек./ 10 сек отдых.

Возьмите мяч двумя руками перед собой, немного присядьте и со всей силой ударьте мячом об пол, немного приподнимитесь на носочки, втяните живот и напрягите мышцы ягодиц и поймайте мяч – это одно повторение.

4. Выпады с мячом 3 подхода по 50 сек. /10 сек отдых.

Возьмите мяч двумя руками, сделайте выпад вперед правой ногой и выпрямите руки вперед, затем поверните прямые руки в правую сторону. Встаньте и повторите упражнение с левой ноги.

5. Складочка с мячом 3 подхода по 50 сек. /10 сек отдых.

Лягте на пол, на спину и выполняем обычную складочку, но в руках держим мяч. В верхней точке оставляем мяч между икрами ног и возвращаемся в исходное положение, при следующем повторении забираем мяч и возвращаемся в исходное положение с мячом в руках.

6. Русский твист с мячом 3 подхода по 50 сек. /10 сек отдых.

Сядьте на пол, ноги на полу слегка согнуты в коленях, мяч держим двумя руками. Немного отклоняем корпус назад и опускаем поочередно мяч сначала с левой

стороны, затем с правой стороны.

### **Комплекс упражнений с отягощениями**

Все упражнения комплекса выполняются в 3-4 подхода с паузой между ними 2-3 минуты до успокоения дыхания. Каждое упражнение повторяется 8-10 раз в одном подходе.

1. Бег 10-15 мин.

2. И. п.- стоя. Взять штангу узким хватом (ладони обращены к бедрам) и, сгибая локти, медленно поднимать ее до подбородка. При поднимании штанги - вдох, при опускании - выдох (рис. 4).

3. И, п.- стоя (или сидя на скамье). Положив пустой гриф от штанги на плечи, вращать туловище в разные стороны с максимальной амплитудой (рис. 5).

4. И. п.- стоя с гантелями в руках. Поднять гантели к плечам (ладони обращены внутрь) и попеременно выжимать их над головой. Дыхание равномерное.

5. И. п.- стоя. Наклонившись вперед, взять гантель в руку, согнутую под прямым углом (ладонь обращена вперед). Сгибая руку, не поднимая локтя, вернуться в и. п. (разгибание предплечья). Дыхание равномерное.

6. И. п.- лежа на скамье, держа штангу в выпрямленных руках над грудью. Сделав глубокий вдох, опустить штангу за голову прямыми руками до уровня скамьи (рис. 6).

7. И. п.- лежа на наклонной скамье. Взяв штангу на грудь хватом на ширине плеч, выжать ее вертикально. Дышать так, чтобы вдох совпадал с расширением грудной клетки.

8. И. п.- то же. Разводить гантели перед грудью.

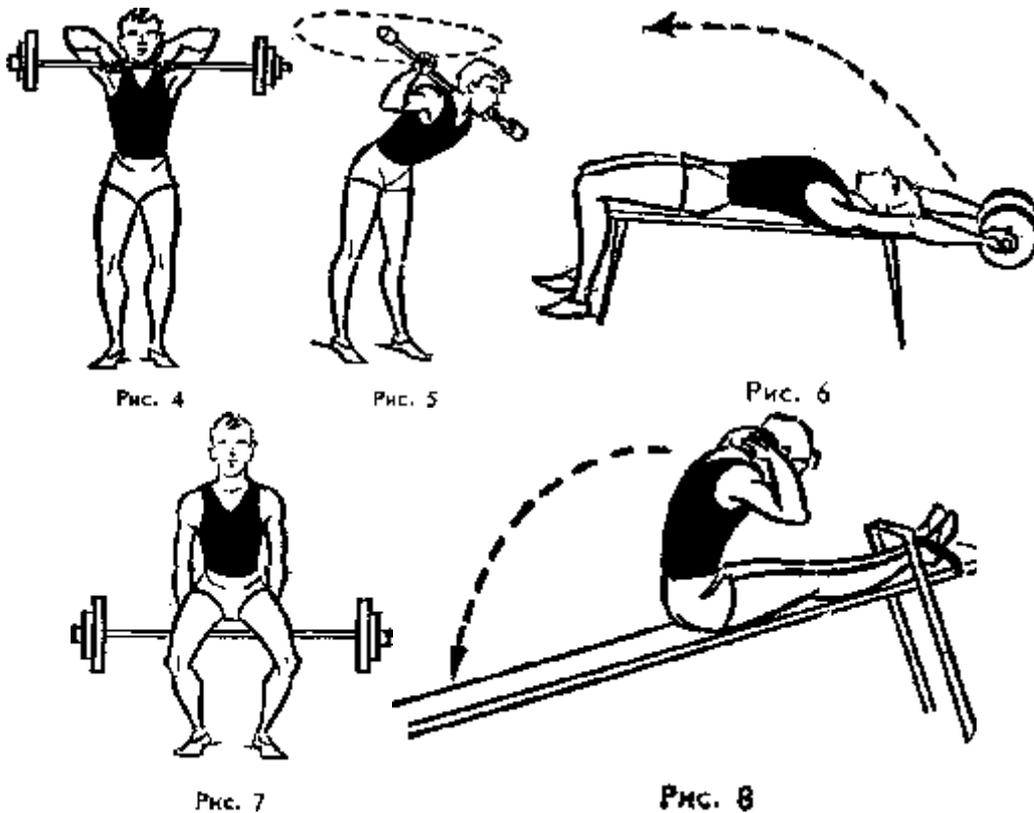
9. И. п.- стоя, держа штангу хватом снизу - сзади бедер. Сделав вдох, медленно присесть, без паузы встать, (не сутулиться!) (рис. 7).

10. И. п.- стоя. Сделав наклон вперед, взять гантель и поднять ее до пояса (тяга в наклоне). При поднимании гантели — вдох, при опускании — выдох.

11. И. п.- сидя на наклонной скамье, держа гантели на весу по обеим сторонам туловища (ладони обращены внутрь). Попеременно сгибать и разгибать руки. Дыхание равномерное.

12. И. п.- лежа на наклонной доске (ноги выше головы), заложив руки за голову. Поднимать туловище, напрягая брюшные мышцы (рис. 8).

13. И. п.- лежа на наклонной доске (голова выше ног). Медленно поднимать прямые ноги, опуская их за голову.



### Комплекс прыжковых упражнений

Стоя ноги врозь правой (левой), руки согнуты в локтевых суставах, темповые подскоки вверх - вперёд со сменой ног (вариант: из стойки ноги скрестно).

В «сомкнутой» стойке (ступни сомкнуты), руки на поясе или сцеплены перед грудью, с поворотом плеч направо (налево), таза и ног налево (направо) (вариант: то же спиной вперёд).

С подскоком на одной ноге, сгибая другую назад. В полу - приседе, руки сцеплены под коленями (варианты: боком, спиной, в приседе, с продвижением по кругу, с различными и.п. рук).

Темповые прыжки с продвижением боком в сомкнутой стойке.

То же с поворотом кругом.

С подтягиванием коленей к груди (вариант: то же, удерживая стопы врозь, а колени вместе; продвигаясь по кругу боком).

Сгибая ноги назад и подтягивая пятки к ягодицам.

Скачки на одной, с подтягиванием толчковой ноги (вариант: бег скачками).

«Кенгуру». Скачки на обеих с максимальным продвижением вперёд и активным маховым движением руками вверх.

«Вылет» в шаге через шаг. Отталкивание одной ногой с максимальным маховым движением вперёд согнутой в колене другой, через каждый шаг (вариант: чередуя через 3,5 шага и т.д.).

Прыжки согнувшись, руки вперёд.

«Чехарда». Стоя в колонне по одному. Первый номер выходит вперёд на расстояние 1,5-2 м и принимает и.п. - упор присев; второй выполняет прыжок

ноги врозь через первого, с отталкиванием руками о его спину, и принимает то же и.п.; то же упражнение друг за другом выполняют остальные занимающиеся.

Как только последний ученик выполнил прыжок, начинает прыгать первый и т.д. (варианты: из и.п. - в упоре на коленях; полу - приседе; стоя, согнувшись, с опорой о бедра; стоя, прижав подбородок к груди).

Темповые прыжки с отталкиванием обеими ногами через набивные мячи (варианты: с группировкой; со сгибанием ног в тазобедренных суставах; боком).

«Лягушка». Прыжки из упора присев, с первоначальным приземлением на руки и дальнейшим приходом в упор присев.

### **Комплекс упражнений для развития ловкости**

1. И.п. - сидя спиной, правым, левым боком к линии старта. По свистку - развернуться лицом вперёд и бег-ускорение 15-20 м. 2-3 раза из каждого исходного положения.

Рекомендуется выполнять группами по 3-4 человека; бегут каждый по своей дорожке.

2. Подскок, на той же ноге прыжок в шаге со сменой ног. 2-3 серии по 15-20 м. Успевать в шаге менять ноги не останавливаясь.

3. Стоя на одной ноге, подскоки 10-12 раз. Сильно наклонившись вперёд, сменить ноги, повторные подскоки. 2-3 серии. Сохранять ритм и равновесие.

4. Прыжки на одной ноге через скамейку поперёк вперёд и назад. По сигналу (свистку) смена ноги. Прыжки ритмичные, мягкие.

5. Равномерный бег по разметкам, дорожкам, по пересечённой местности. 5-6 мин. Сохранять дистанцию, не нарушать намеченный маршрут.

6. Подбросить мяч вверх, присесть с опорой на руку сзади, встать, поймать мяч. По 2-3 раза правой и левой рукой. Ловля мяча любым способом, но сохраняя положение стоп.

7. Ведение мяча одной рукой в движении, через каждые три шага меняя руки. 3-4 круга по залу.

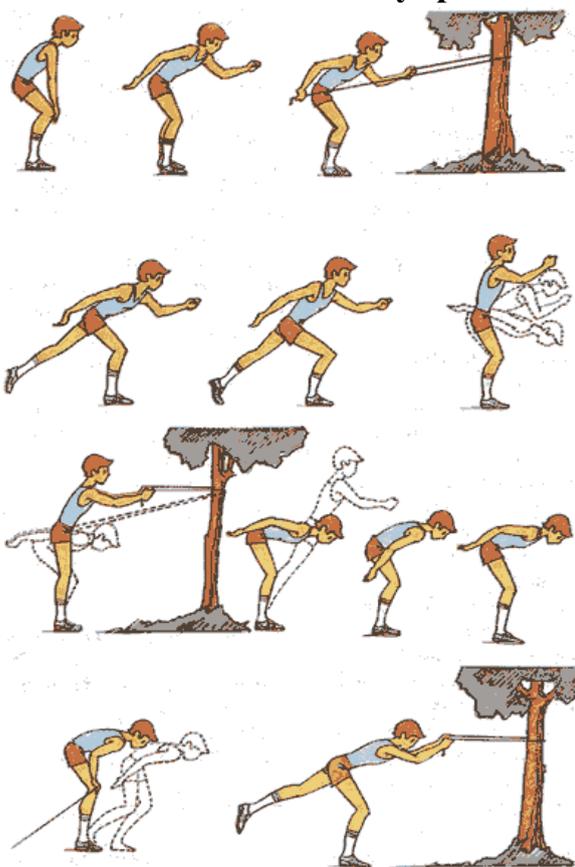
8. На баскетбольной площадке по сигналу от средней линии подбежать к мячу, лежащему на линии штрафного броска, и бросить его в корзину. Повторить 2-3 раза.

9. Прыжок в длину с места из приседа, одновременно выбрасывая вверх -вперёд набивной мяч.

10. Подскоки с продвижением поочередно на правой и левой ноге, одновременно подбрасывая вверх набивной мяч. 2-3 раза по 15-20 м.

11. Из полуприседа бросить набивной мяч вперёд-вверх, сделать рывок и поймать падающий мяч как можно дальше.

## Комплекс специальных упражнений



## Зимние подвижные игры

### «На одной лыже»:

*Место проведения:* ровная снежная площадка размером 30\*100м, на которой проложены лыжни для каждой команды длиной от 30 до 50 м в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся. Место разворота каждой команды отмечено флажком.

*Инвентарь:* 1 лыжа и 2 палки для каждого лыжника или команды; флажки для разметки линии старта и места разворота.

*Содержание и ход игры.* Назначаются судьи. Остальные обучающиеся делятся на команды по 4-5 человек в каждой, которые выстраиваются в шеренги по обеим сторонам площадки. У линии старта, она же линия финиша, располагаются по

одному участнику от каждой команды. На старте лыжник, опираясь на палки, стоит на правой лыже, левая нога свободна.

По сигналу первые номера, отталкиваясь палками и свободной ногой, начинают скольжение до флажка, за которым встают на лыжу левой ногой, правая свободна, и продолжают скольжение на левой ноге к финишу. Как только пятка лыжи пересечет линию старта - финиша, засекается время и объявляются результат и количество набранных командами победных очков.

Затем стартуют вторые номера, и т.д. Как только все команды пройдут дистанцию судьи, и участники команд анализируют свои действия.

Подводятся итоги, и игра повторяется еще несколько раз. Количество туров зависит от количества команд, задач тренировки и уровня подготовленности обучающихся.

*Вариант:* участник проходит всю дистанцию на одной лыже, самостоятельно выбирая способ разворота, затем на другой.

*Правила игры:*

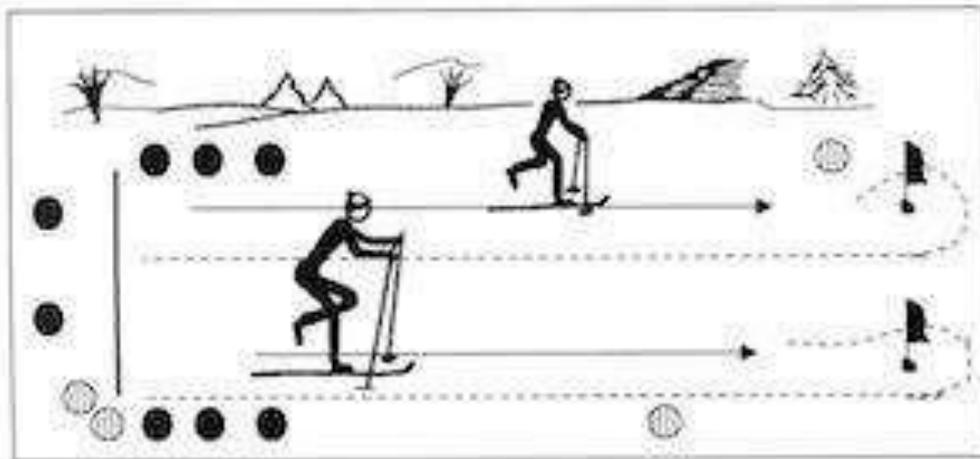
- Начинать скольжение разрешается только после сигнала.
- Во время старта и после поворота у флажка для создания ускорения разрешается совершить дополнительный толчок свободной ногой.
- Поворот и смена лыжи производятся только за флажком.
- На дистанции скольжение осуществляется только за счет отталкивания палками.
- За каждое нарушение начисляется штрафное очко.

*Подведение итогов.* Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и меньше штрафных. При участии четырех команд, участник, пришедший первым, получает 3 очка, вторым-2очка, третьим-1очко, а последним - очков не получает. Личное первенство определяется по наименьшему затраченному времени.

*Методические указания:* после распределения, на команды обучающиеся прокладывают лыжню до флажка и обратно. В зависимости от уровня подготовленности дистанция может быть увеличена.

Девочки соревнуются с девочками; дистанцию для них делают короче. Тренер-преподаватель акцентирует внимание обучающихся на развитии силы мышц рук и плечевого пояса, чувства равновесия и координации движений, контроле качества двигательных действий скольжения на одной лыже и эффективности отталкивания палками, выполняемых в быстром темпе.

Судьи должны четко разъяснять участникам состязаний допущенные ошибки.



### «С горки в воротца»

*Место проведения:* пологая снежная горка со спуском длиной 20-25 м, на которой размечают линию старта и линию финиша и устанавливают яркие флажки, а по ходу трассы – ворота из лыжных палок для каждой команды.

*Инвентарь:* лыжи и лыжные палки для каждого игрока и хотя бы по несколько пар для каждой команды; флажки для разметки дистанции и линий старта и финиша; ленты для завязывания на рукаве участникам одной из команд.

*Содержание и ход игры.* Назначаются судьи. Остальные обучающиеся делятся на две команды. Участникам одной из команд можно завязать на рукав яркие ленты. По сигналу первые номера делают несколько шагов разгона, затем, набрав скорость при спуске, приставляют ногу, приседают, стараясь пройти в ворота и не задеть их. Дистанция считается пройденной, когда обе лыжи участника пересекут линию финиша. Подводятся итоги, затем на старт приглашаются вторые номера. После того как все участники спустятся с горки по одному разу, подводятся командные итоги, и игра повторяется еще несколько раз. Каждый участник должен пройти спуск не менее трех раз.

*Правила игры.*

- Если участник прокатился под воротами, не коснулся их и пришел к финишу первым, он получает 3 очка.
- Если участник прокатился под воротами, не коснулся их и пришел к финишу вторым, он получает 2 очка.
- Если участник коснулся палок, но ворота не разрушены, он получает на 1 очко меньше при прочих равных условиях.
- Участник, который сбил ворота, не получает ни одного победного очка.

*Подведение итогов.* Побеждает команда, которая набрала больше очков. При участии трех команд количество победных очков за каждый спуск оговаривается

заранее.

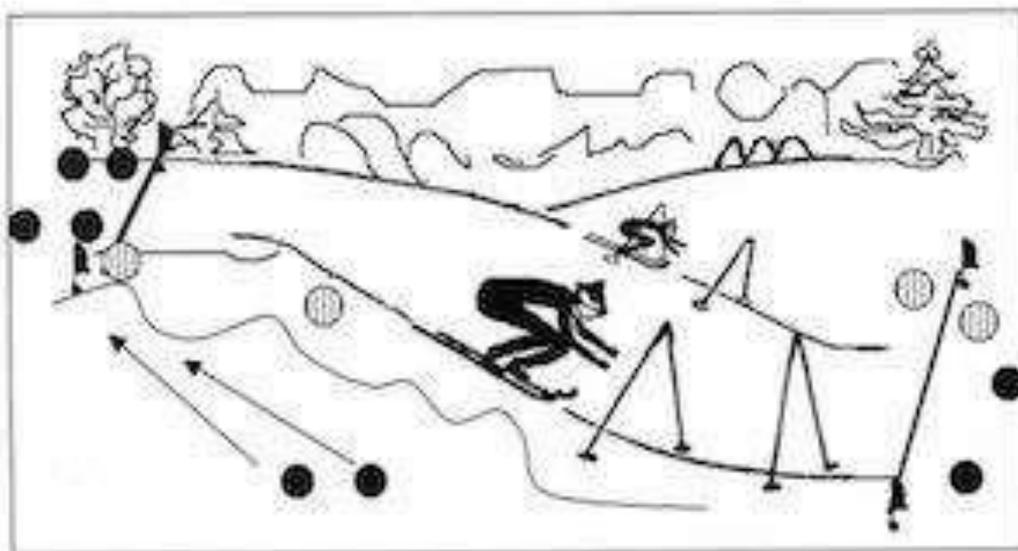
*Методические указания.* Нужно проследить, чтобы на дистанции спуска не было льда. Количество ворот увеличивается постепенно.

Их можно сделать из лыжных палок, но сначала лучше из высоких, и к ним привязать изогнутый прут. Если ширина и скат горки позволяют, то лучше группу разделить на три команды. Соревнования проводятся только тогда, когда обучающиеся освоили не только спуск, но и технику прохождения ворот.

Тренер должен обосновать для обучающихся необходимость таких качеств, как чувство пространства и равновесия, в различных жизненных ситуациях, например, когда нужно быстро присесть и проехать под веткой дерева или другим естественным препятствием.

По окончании игры нужно отметить обучающихся, хорошо справившихся с заданием, и помочь тем, у кого было много ошибок.

Необходимо подчеркивать важность качественного выполнения заданий, как для предупреждения травм, так и для повышения уровня физической подготовленности.



### «На буксире»

*Место проведения:* ровная снежная площадка размером 50\*100 м. По обестороны площадки размечают линии старта и финиша, расстояние между которыми - 30-60 м.

*Инвентарь:* лыжи для каждого игрока или хотя бы по 2 комплекта для каждой команды; флажки для разметки линий старта и финиша; ленты для завязывания на рукаве участникам одной из команд.

*Содержание и ход игры.* Назначаются судьи на линии старта, финиша и на трассу. Остальные обучающиеся делятся на две команды с четным числом игроков в каждой и распределяются по парам. Участникам одной из команд завязывают на рукав яркие ленты.

На старт приглашаются первые пары обеих команд. Один участник держит в руке палки за середину, а второй рукой удерживает палки партнера за петли. Второй держит свои палки у колец. По сигналу первые номера - ведущие - начинают движение, вторые - ведомые - следуют за ними.

Как только второй номер пересечет линию финиша, дистанция считается пройденной, и 2 очка получает та пара, которая первой преодолет дистанцию. Пара, пришедшая второй, очков не получает. Как только все пары пройдут дистанцию, подводятся итоги, и игра повторяется, но участники меняются ролями.

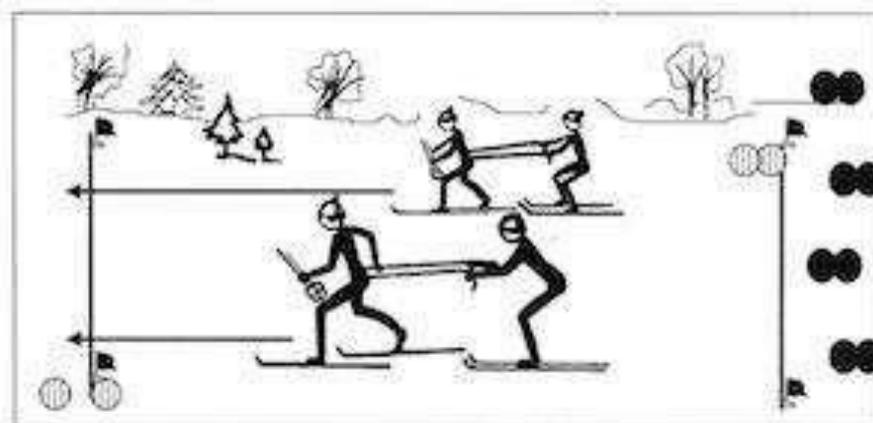
#### *Правила игры*

- Нельзя начинать гонку до сигнала тренера или судьи на старте.
- Ведомый лыжник не должен помогать первому номеру, его лыж и скользят пассивно.
- Он может выполнять любые движения для удержания равновесия: приседать, переносить вес на одну ногу, принять положение глубокого приседа, седа на лыжах и т.п.
- Если на трассе он упал, то должен встать, и его буксировка продолжается с места падения.

*Подведение итогов.* Выигрывает команда, набравшая больше победных очков. Можно определять победителей по наименьшей сумме времени, затраченного на два или четыре заезда. Если в игре участвует больше двух команд, то количество очков за первое, второе место и т.д. оговаривается заранее.

*Методические указания.* Пары могут быть как однополыми, так и смешанными. Пары может формировать тренер исходя из уровня подготовленности обучающихся и задач игры или по желанию обучающихся. Нагрузку можно регулировать увеличением или уменьшением дистанции.

По ходу игры происходит замена судей играющими парами таким образом, чтобы каждая пара прошла одинаковое количество раз всю дистанцию, как в роле ведущего, так и в роле ведомого.



**«Встречные эстафеты парами»**

*Место проведения:* ровная снежная площадка размером 50\*100м, на которой проложены лыжни для каждой команды, расстояние между линиями старта и финиша - от 30 до 70 м в зависимости от содержания эстафеты и уровня подготовленности обучающихся.

*Инвентарь:* по 2 комплекта лыж и по 2 пары лыжных палок на команду; секундомер; флажки для разметки дистанции.

*Содержание и ход игры.* Формируется судейская бригада: судья на линиях, судьи на дистанции, судья-секретарь и др.

Группа делится на две или три команды с четным количеством пар в каждой. Например, если в командах по четыре пары, то первая и третья располагаются на одной стороне площадки, а вторая и четвертая - на другой напротив своей команды. Если участвуют три команды, то одна из них по очереди выступает в роли судей. На старт приглашаются первые пары в следующем порядке: первый номер в одной руке держит свои две палки за середину, а другой удерживает палки партнера за петли.

Второй номер держит свои палки у колец. По сигналу тренера первые пары начинают быстро продвигаться ко вторым. Как только лыжи буксируемого пересекут линию старта, первая пара снимает лыжи, а вторая пара надевает их, принимает исходное положение и быстро продвигается к третьей ит.д.

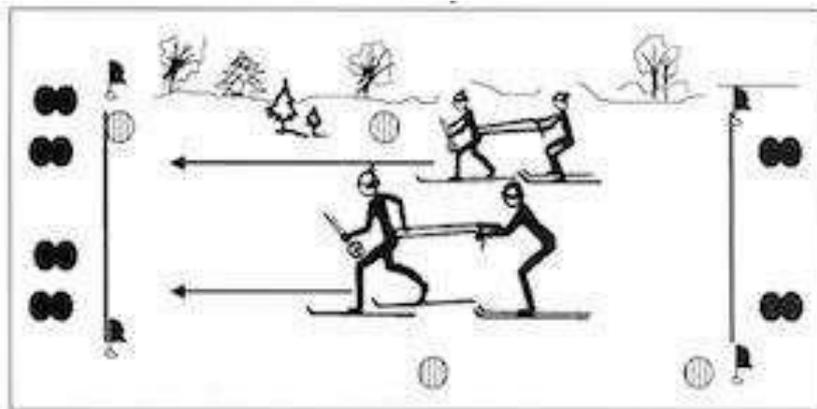
Как только участники первой пары получают назад свои лыжи, они поднимают руку и громко говорят: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа состязаний, в парах лыжники меняются ролями, и игра повторяется еще несколько раз.

#### *Правила игры*

- Нельзя начинать гонку до сигнала тренера или судьи на старте.
- Ведомый лыжник не должен помогать ведущему лыжнику; лыжи пострадавшего скользят пассивно.
- Ведомый лыжник может выполнять любые движения для удержания равновесия: приседать, переносить вес тела на одну ногу и т.п.
- Если ведомый лыжник упал на трассе, то он должен быстро подняться, а пара продолжить движение с места падения.

*Подведение итогов.* Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

*Методические указания.* Тренер акцентирует внимание обучающихся на контроле качества двигательных действий при оказании помощи пострадавшему в быстром темпе, а также на воспитании взаимопомощи, корректного отношения друг к другу. Главное - необходимо объяснить, как важно уметь правильно перевозить пострадавшего, чтобы не нанести ему вред.



### «Вдвоем с горки»

*Место проведения:* горка со склоном высотой не менее 1,5 м, длиной 15-25 м и шириной не менее 15 м. На горке флажками отмечают линию старта, а внизу – линию финиша.

*Инвентарь:* лыжи для каждого обучающегося; флажки для разметки дистанции.

*Содержание и ход игры.* Назначаются судьи на старте и на трассе. У судьи на финише - секундомер, у секретаря - протоколы и карандаши. Затем класс делится на две-три команды с четным числом участников.

Игра проводится в несколько туров. В каждом туре все пары должны по 2 раза выполнить спуск, чтобы каждый участник побывал в роли ведущего и ведомого. На старте у первого номера в руках палки, а у второго лыжи находятся между лыжами первого, и он держится за пояс первого двумя руками. По сигналу тренера или судьи на старте первый номер, отталкиваясь палками, спускаясь вниз, везет второго.

Как только линию финиша пересечет второй номер, дистанция считается пройденной, и судья на финише засекает время. Затем лыжники меняются ролями. Результаты двух спусков каждой пары суммируются. После двукратного прохождения спуска всеми участниками подводятся итоги первого тура, и игра повторяется.

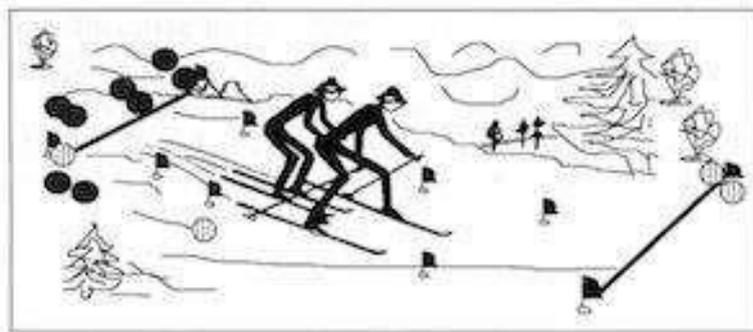
#### *Правила игры*

- На протяжении всего спуска парам нельзя разрываться.
- Если один игрок из пары или оба участника упадут, спуск продолжается с места падения, а пара получает штрафное очко.
- Спуск должен быть выполнен в отмеченном флажками коридоре. За сбитый флажок начисляется штрафное очко.

*Подведение итогов.* Побеждает команда, которая затратила меньше времени и получила меньше штрафных очков. Можно определить лучшую пару в личном первенстве.

*Методические указания.* Если ширина площадки позволяет, то спускаться могут

сразу две или три пары. Судьи могут быть назначены сразу на всю игру или меняться после каждого тура. Если судьи меняются ролями с участниками состязаний, то игра должна быть организована так, чтобы у каждой пары было одинаковое количество спусков. В этом случае целесообразно проводить первенство на лучшую пару.



### «Спуск дуэтом»

*Место проведения:* горка со склоном длиной 15-25 м, шириной не менее 10 м и высотой до 1,5 м. На горке флажками размечают линию старта, а внизу под горкой - линию финиша.

*Инвентарь:* лыжи для каждой пары обучающихся или по 2-3 пары для каждой команды; флажки для разметки линий старта и финиша.

*Содержание и ход игры:* Обучающиеся делятся на две команды с четным количеством участников в каждой. На старте первый номер принимает положение упора присев или упора стоя на коленях на лыжах, а второй стоит сзади, одной ногой наступив на лыжу первого. По сигналу второй номер, оттолкнувшись одной ногой, придает лыжам первоначальную скорость и встает на них обеими ногами, после чего пара совершает спуск.

Как только участник пересечет линию финиша, спуск считается выполненным. При повторном спуске обучающиеся в парах меняются ролями.

Если лыжники пересекли линию финиша дважды без нарушения правил, они получают 10 баллов. Игра повторяется два или четыре раза, затем подводятся общие итоги.

#### *Правила игры*

- Первый номер во время спуска не должен касаться снега ни одной частью тела.
- Вторым номером должен встать на лыжи до пересечения ими линии старта.
- Расстояние для разбега должно быть оговорено, а дистанция размечена заранее.
- В парах участники обязательно должны меняться ролями. За каждое нарушение правил 1-5 команда лишается 1 балла.
- Если при спуске произошло падение, пара лишается 5 баллов.

*Подведение итогов.* Максимальное количество баллов может быть иным. Определяется как лучшая команда, так и лучшая пара лыжников по количеству набранных баллов отдельно среди мальчиков и девочек. Пары могут быть и

смешанными - это условие оговаривается заранее.

*Методические указания.* До начала проведения спуска на результат следует дать возможность обучающимся выполнить спуск не менее 2 раз, чтобы оба лыжника в паре могли попробовать себя и в той, и в другой роли, проанализировать возможные ошибки, уточнить рисунок передвижения, а судьи - уточнить свои права и обязанности. При повторном проведении игры пары определяет тренер или пары формируются по жребию.

Тренер учит детей четко называть свои ошибки и ошибки партнера, уважать мнение партнера и судей, находить оптимальные решения для улучшения результатов. На последующих занятиях можно проводить спуск на время и на технику, чтобы сравнить результаты.

Необходимо формировать у обучающихся привычку ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе игры и разборе ошибок; проявлять взаимопомощь, уважительно относиться друг к другу.



### «Спуск тройками»

*Место проведения:* горка высотой до 1,5 м с пологим спуском длиной 15-25 м и шириной не менее 10 м, на которой обозначается линия старта, а внизу линия финиша.

*Инвентарь:* по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой команды - тройки; 4 флажка для разметки; секундомер, протоколы.

*Содержание и ход игры.* Назначаются судьи: один - на старте и двое - на финише. Обучающиеся делятся на команды - тройки, производится расчет по порядку. Каждый игрок в тройке запоминает свой номер. Заранее оговаривается, как и по какой стороне площадки команды будут возвращаться к линии старта.

На старт приглашаются одна или две команды - тройки. Первые два участника, стоя боком друг к другу, берутся за руки под локти, удерживая палки свободной рукой. Третий игрок без палок, находясь сзади, держится за первых.

По сигналу первые двое, передвигаясь на лыжах и отталкиваясь одной палкой, помогают спуститься третьему, который просто скользит вниз. Дистанция считается пройденной, когда лыжи третьего участника пересекут линию финиша.

Как только все тройки выполнят спуск по одному разу, ее члены меняются ролями таким образом, чтобы каждый участник мог спуститься всеми

возможными способами. После трех спусков судьи меняются местами с участниками одной из команд и выполняют спуск, и так до тех пор, пока каждая из команд-троек не побывает в роли судей. Судьи на финише засекают время спуска, и фиксируют его в протоколах.

Каждая тройка должна выполнить по три спуска, чтобы каждый ученик успел побывать и в роли пассивного участника спуска, и в роли активного лыжника с левой и правой стороны.

Время спуска и техника его выполнения оцениваются в баллах. Если не было допущено падения и грубой потери равновесия, команда получает 3 балла за один спуск.

#### *Правила игры*

- Нельзя находиться на трассе во время спуска.

- Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление.

- В случае потери палки одним из лыжников из результата команды вычитается один балл.

- В случае падения команда должна в этом месте занять исходное положение и продолжить спуск, но при этом теряет все баллы за технику выполнения.

- Если один из участников тройки потерял равновесие, но не упал, команда теряет 1 балл.

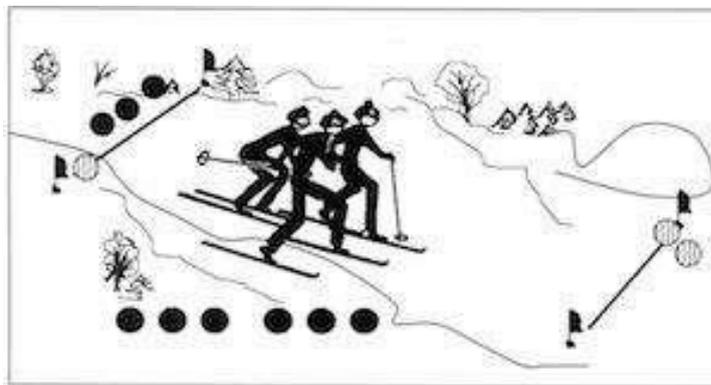
*Подведение итогов.* Выигрывает команда-тройка, которая затратила меньше времени на все спуски и набрала больше баллов.

*Методические указания:* Возможно, формирование команд-троек как из мальчиков и девочек отдельно, так и смешанных и даже команд из 6 или 9 человек, если ширина склона позволяет одновременно спускаться двум или трем тройкам, по усмотрению учителя или по желанию обучающихся. Если команды созданы из мальчиков и девочек отдельно, итоги подводятся также отдельно.

При повторении игры на следующем занятии желательно сохранить прежний состав команд для сравнения результатов. До выполнения задания на результат нужно дать возможность каждой тройке выполнить несколько пробных спусков.

После каждого спуска необходимо обсудить с обучающимися ошибки и способы их исправления.

Тренер должен воспитывать в детях стремление выполнять задание совместно, уважение к мнению товарищей, корректное отношение друг у друга, чувство взаимопомощи, учить четко, излагать суть своих ошибок и ошибок партнеров, находить оптимальные решения для улучшения результатов.



### «Стенка на стенку»

*Место проведения:* снежная площадка с элементами пересеченной местности (возвышения, препятствия, отсутствие лыжни и др.) размером 30\*150м.

На трассе гонок отмечают флажками линии старта и финиша, расстояние между которыми - 30-100м.

*Инвентарь:* по 3 пары лыж и по 1 паре лыжных палок для каждой тройки; флажки для разметки линий старта и финиша и всей трассы.

*Содержание и ход игры:* На линии старта располагаются две или три тройки игроков. Находящийся в середине участник без палок держится за пояс игроков, стоящих справа и слева от него, а они в одной руке держат палки, а другой держат его за пояс.

По сигналу тройки, не разрывая сцепления, продвигаются к линии финиша.

Как только последний участник забега пересечет линию финиша, судья на финише громко говорит: «Есть!» - и присуждает командам победные очки: при участии двух команд та, которая выполнит задание первой, получает 1 очко, второй - очков не получает. При втором и третьем прохождении дистанции участники в тройках должны поменяться местами, чтобы каждый побывал в середине, слева и справа. Игра повторяется три раза, затем суммируются результаты всех попыток и подводятся общие итоги игры.

#### *Правила игры*

- Техника прохождения дистанции оценивается максимально 5 баллами.
- Игроки на дистанции не должны разрывать сцепление. За каждое нарушение команда лишается 1 балла.
- В случае падения следует продолжать движение с этого места, но команда теряет 3 балла.
- Движение лыжников должно быть синхронным. За каждое нарушение команда теряет 1 балл.
- Значительное нарушение равновесия, граничащее с падением, ведет к потере 1 или 2 баллов.

*Подведение итогов.* Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков и сохранила больше баллов за технику прохождения дистанции в сумме за

три попытки. Если в команде 6 или 9 человек, то следует также отметить лучшую тройку участников.

*Методические указания:* Возможно формирование смешанных или однополых команд: мальчики соревнуются с мальчиками, а девочки - с девочками, но с равным числом мальчиков и девочек, или по желанию обучающихся. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям - провести пробное судейство под руководством учителя. В этой игре акцент следует сделать на технике преодоления дистанции в связке. Одновременно фиксируется и время прохождения дистанции в каждой попытке.

Судейская бригада формируется из двух троек с таким расчетом, чтобы в ходе игры ее можно было заменять двумя командами - тройками после подведения предварительных итогов. При такой организации судейства все участники игры получают навыки передвижения на лыжах, хорошую физическую нагрузку, а также опыт судейства и выставления оценок. Удобен такой подход и при недостатке инвентаря: в этом случае ученики обмениваются им между собой. Игра проводится на нескольких уроках.

Можно оставить прежний состав троек или изменить его по усмотрению тренера, по желанию обучающихся, увеличить и усложнить дистанцию, использовать различные виды сцепления в тройках: руки на плечах, под локти и т.п. При формировании у обучающихся навыка совместных действий при беге в сцеплении по пересеченной местности тренеру следует акцентировать их внимание как на оказании помощи товарищу, так и на умении получать помощь в различных ситуациях, например в лыжном походе, когда один из участников похода, упав, сломал палки, или ушиб руку, плечо, т.е. самостоятельно передвигаться не может.

В воспитательных целях важно учить детей ответственно относиться к выполнению задания, корректно вести диалог при анализе совместных двигательных действий и разборе ошибок.



## «В одной связке»

*Место проведения:* ровная снежная площадка размером 50\*100м, на которой проложены две лыжни. На расстоянии 80 м от линии старта устанавливают яркие разворотные флажки напротив каждой команды.

*Инвентарь:* лыжи для каждого участника команды-тройки и по 1 паре лыжных палок на команду; маленькие флажки для разметки дистанции и линии старта; яркий разворотный флажок с высоким древком для каждой команды.

*Содержание и ход игры.* Назначаются или выбираются судьи на линии старта - финиша и на трассе. Будет лучше, если в судейской бригаде окажется бчеловек: тогда по ходу игры все команды смогут поочередно исполнять роль судей.

Группа делится на четыре команды по 6 человек в каждой, в которых формируется по две тройки, либо на три команды-тройки в зависимости от количества обучающихся. В командах производится расчет по порядку, и каждый запоминает свой номер. Первые тройки выстраиваются в колонну по одному, у каждой - по две лыжные палки, которые связывают первого лыжника со вторым и второго-с третьим. Порядок расположения игроков в тройках может быть любым, но он оговаривается заранее. По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта-финиша, стараясь не уронить палки. Затем подводятся итоги забега первых троек, и на старт приглашаются следующие. Как только последняя тройка пересечет линию старта финиша, судья на старте громко говорит: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа прохождения дистанции, после чего участники меняются местами: второй встает на место первого, третий – на место второго, а первый - на место третьего. Игра повторяется два раза, чтобы каждый участник успел побывать во всех ролях, после чего подводятся общие итоги.

### *Правила игры*

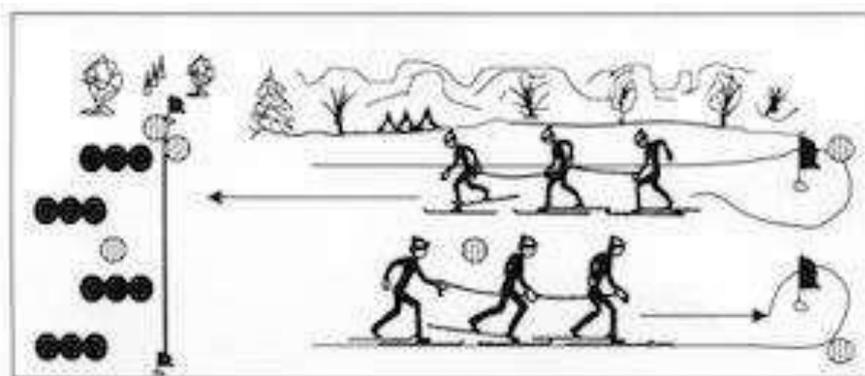
- Начинать движение можно только после команды тренера (судьи).
- На дистанции нельзя разрывать сцепление.
- Лыжные шаги следует выполнять синхронно.
- Максимальная оценка за технику - 10 баллов.
- Общее количество баллов, которые можно набрать, зависит от состава команд. Например, если в команде две тройки, то она может набрать максимум 60 баллов.
- За каждую ошибку команда теряет 1 балл или больше в зависимости от ошибки, но это должно быть оговорено заранее.

*Подведение итогов.* Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

*Методические указания.* Следует заранее подготовить две лыжни. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям - провести пробное судейство: уточнить свои обязанности, правила состязания, возможные ошибки. Если команды-тройки

формируются из мальчиков и девочек отдельно, то и итоги подводятся тоже отдельно. Дети лучше выполняют различные двигательные задачи, если хорошо представляют, как можно применить полученные навыки в жизни. Для этого тренер должен привести им примеры, где может пригодиться навык передвижения в связке.

В ходе игры следует акцентировать внимание обучающихся на решении следующих задач: воспитание дисциплины, формирование привычки соблюдать правила, точно выполнять свои обязанности, подчинять личные интересы интересам коллектива; формирование умения контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Для этого тренер должен внимательно следить за ходом занятия, своевременно делать замечания, поправки и давать рекомендации, воспитывать у обучающихся чувство взаимопомощи.



#### «Гуськом на лыжах»

*Место проведения:* ровная снежная площадка размером 50\*200м, на которой проложены две лыжни длиной по 150м. Место поворота отмечено флажком.

*Инвентарь:* по 4 пары лыж и по 5 лыжных палок на команду; флажки для разметки дистанции и для судей.

*Содержание и ход игры.* Группа делится на команды по 4 человека в каждой. На дистанцию приглашаются одновременно две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному в связке с помощью лыжных палок: три лыжника удерживают в горизонтальном положении, соединяя первый с последним, как в предыдущей игре. Первый и последний игроки в команде используют еще по одной палке для отталкивания.

Судейская бригада, состоящая из четырех человек, и остальные игроки наблюдают за ходом соревнования и техникой скольжения в связке. По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта - финиша. Подводятся итоги первого забега, на старт приглашаются следующие команды, и т.д. Затем подводятся итоги первого тура, после чего участники команд меняются местами: первый встает на место четвертого, а все остальные передвигаются на одно место вперед.

Игра повторяется еще три раза, чтобы каждый участник команды успел побывать

во всех ролях.

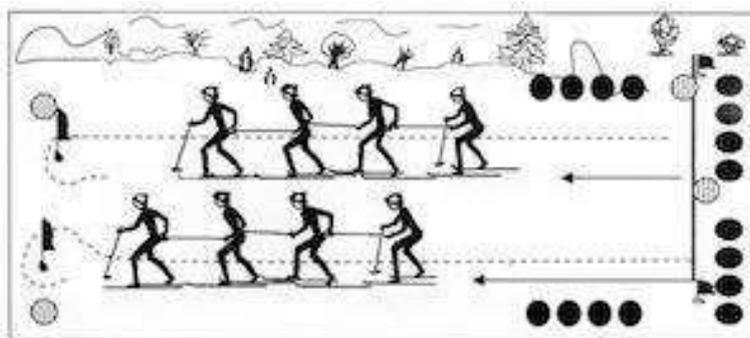
*Правила игры:*

- Во время прохождения дистанции нельзя разрывать сцепление между участниками.
- Движение участников по лыжне должно быть синхронным.
- Начинать передвижение следует только после сигнала.
- Максимальная оценка прохождения дистанции - 10 баллов.
- Максимально возможное количество баллов за четыре заезда - 40.

*Подведение итогов.* Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

*Методические указания.* До проведения игры на результат команды должны опробовать дистанцию, а судьи - попрактиковаться в судействе, уточнить правила.

*Задачи игры:* обучение анализу синхронного движения в сцеплении по лыжне. Вначале предоставляется слово команде, которая выполняла задание, а затем судьям и остальным участникам игры. Для того чтобы повысить заинтересованность обучающихся в успешном выполнении этой задачи и помочь им контролировать себя в условиях соревнований, тренер объявляет, что за те ошибки, которые игроки обнаружили сами, баллы не снимаются; воспитание сдержанности, внимания к словам других участников игры, чтобы не повторять уже сказанное.



### «Спуск шеренгами»

*Место проведения:* снежная горка с пологим спуском на школьном стадионе или в парке с линией старта за 3-4 м до склона.

Расстояние между линиями старта и финиша-15-25м, ширина - не менее 15м.

*Инвентарь:* по 4 пары лыж и по 1 паре лыжных палок на каждую команду - четверку; 4 флажка для разметки линий старта и финиша; 8-10 флажков другого цвета для разметки дистанции трассы.

*Содержание и ход игры.* Группа делится на команды по четыре человека в каждой по желанию обучающихся или по расчету.

Команды могут формироваться из мальчиков и девочек отдельно или быть смешанными. Обучающиеся располагаются произвольно вокруг спуска, размеченного флажками, наблюдают за спуском других команд и участвуют в обсуждении

техники исполнения. На старте четыре участника берутся за руки, у крайних игроков в руках по палке. По сигналу команды выполняют три-четыре шага разбега и спускаются с горки, стараясь как можно быстрее пересечь линию финиша.

Скорость спуска поддерживается крайними лыжниками с помощью палок. Спуск считается выполненным, когда все четыре участника пересекнут линию финиша, взявшись за руки. Затем подводятся итоги, после чего лыжники меняются местами: крайние встают в середину. Каждая команда выполняет по два или по четыре спуска.

#### *Правила игры:*

- Во время спуска команд нельзя находиться на трассе.
- Во время спуска в шеренге нельзя разрывать сцепление.
- Если сцепление было разорвано, а затем восстановлено без остановки движения, команда лишается 1 балла.
- Если при спуске было допущено грубое нарушение равновесия, но участник не упал, с команды также снимается 1 балл.
- Если команда остановилась во время движения, она лишается 3 баллов.
- Если на трассе спуска было разорвано сцепление, которое привело к падению, хотя бы одного из игроков, команда теряет 10 баллов.

*Подведение итогов.* Побеждает команда, которая набрала больше баллов за два или четыре спуска. Максимальное число баллов за один спуск - 10.

*Методические указания.* Назначаются судьи: на старте, на финише и на трассе. Лучше, если обязанности судей команды-четверки будут выполнять по очереди. Однако этот способ лучше всего применять на втором занятии, когда все дети уже имеют достаточно четкое представление об особенностях спуска, возможных ошибках в технике выполнения задания и его оценивании.

На первом занятии вся игра может пройти как пробный вариант, тогда уже при повторном ее проведении это получится лучше.



Вначале дети тренируются в спуске подвое, затем - по трое и только потом - по четверо. До проведения соревнований на результат проводится пробный спуск, при котором проверяется состояние дистанции, уточняются обязанности судей, осуществляется пробное оценивание техники спуска.

Учитель напоминает детям, что надо уважать решение судьи, нельзя вступать с ним в пререкания. Все спорные вопросы при анализе игры нужно решать сразу, но без оскорблений и ссор.

### **«Догонялки по кругу»**

*Место проведения:* снежная площадка размером 200\*200 м, на которой проложена лыжня по кругу диаметром 100-150 м, разделенная на четыре части, границы которых отмечены флажками.

*Инвентарь:* лыжи для каждого игрока; измерительная лента и флажки для разметки дистанции.

*Содержание и ход игры.* Группа делится на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей. Первые номера выстраиваются на лыжне у флажков напротив своих команд. По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди. Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один лыжник. Игрок, вышедший первым, очков не получает, вышедший вторым получает 1 очко, третьим - 2 очка; победитель получает 3 очка. Затем стартуют вторые номера, и т.д.

*Правила игры:*

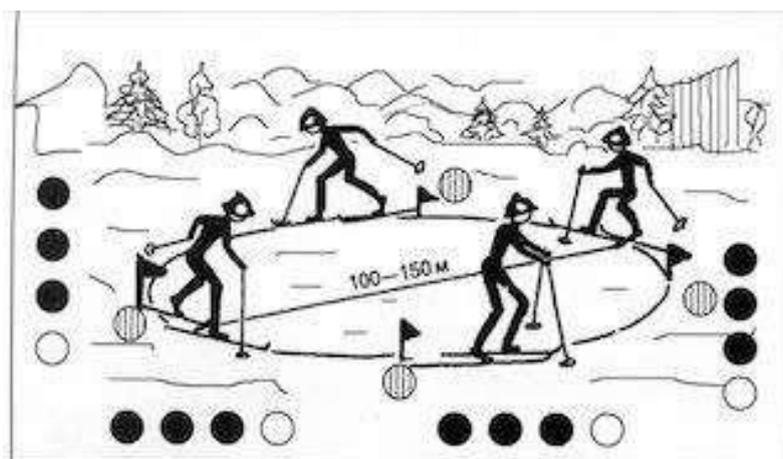
- Нельзя начинать бег до сигнала тренера-преподавателя.
- Нельзя сходить с лыжни и сокращать дистанцию.

*Подведение итогов.* Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

*Методические указания.* Если группа по количеству обучающихся можно разделить только на три команды, то и круг делится на три части. В ожидании своей очереди дети не должны стоять. Можно предложить им свободно покататься на заранее определенной площадке.

При большом количестве обучающихся можно подготовить два круга и состязание проводить одновременно в двух местах. Лучше, если тренер сам будет формировать команды так, чтобы участники оказались равными по силам, иначе более слабые во время игры начнут протестовать.

Такие ошибки надо устранять немедленно. Если команды смешанные, то на дистанцию одновременно должны выходить только девочки или только мальчики. Тренер вместе с детьми должен анализировать игровые ситуации, внимательно наблюдать за их поведением, стараясь использовать, в интересах коллектива взаимное влияние обучающихся друг на друга.

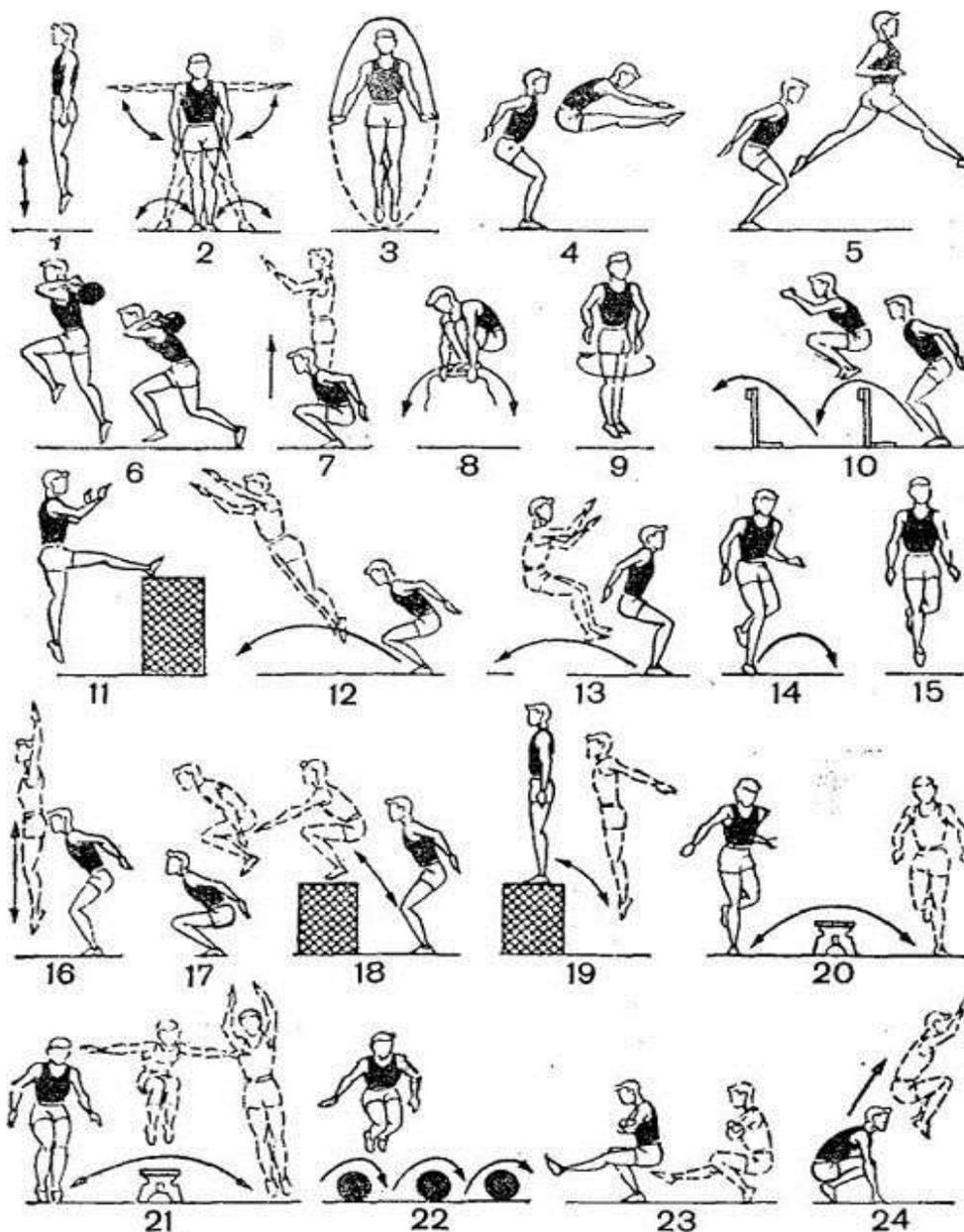


### **Специальные упражнения, как средство подготовки лыжника-гонщика:**

Для овладения коньковым ходом в лыжных гонках и развития необходимых физических качеств, следует применять подготовительные средства.

Роликовые коньки. Прекрасное средство совершенствования техники конькового хода и скоростно-силовой подготовки. В перспективе лыжникам есть смысл подумать о создании специальных роликовых коньков с двумя параллельными рядами роликов.

Прыжковые и специальные упражнения могут выполняться при передвижении шагом и прыжками с различными отягощениями, амортизаторами специальными устройствами.



**Прыжковые упражнения:**

- 1- я группа: одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, в длину, назад, вправо, влево; тоже с поворотом на 180 и 360°, вверх с поворотом на 180и360°);
- 2- я группа - многократные прыжки на обеих ногах («лягушка» - вперед, из стороны в сторону, колени врозь, пятки вместе, взявшись руками за пятки изнутри);
- 3- я группа - много скоки с ноги на ногу типа тройных прыжков (тройной, пятерной, десятерной, 30 много скоков, прыжки - много скоки вперед на 100 и 200м; то же, но в сторону в приседе - 50 - 100 м, из и. п. ноги вместе, без маха и с махом согнутой ногой, отведенной назад).

При выполнении прыжков можно использовать дополнительные препятствия: барьеры, скамейки, песчаные покрытия, канавы ит.д.

## **План воспитательной работы**

Одной из основных задач МАУ ДО «ДЮСШ № 5» является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

### **Формы организации воспитательной работы**

- собрания, лекции и беседы с обучающимися ;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу.

## Список литературы

1. Кондрашов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1984.
  2. Кузин В.С., Макаров А.А. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах: Учебное пособие. - М.: РИО РГАФК, 1998.
  3. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: ФиС, 1999.
  4. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. - М.: Спорт Академ Пресс, 2004.
  5. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации) / Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.
- Литература для педагога.
6. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. - 440 с.
  7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
  8. Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова., 2018. - 101 с.

## Литература для обучающихся.

1. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. - Мурманск: Тулома, 2007. - 192 с.
2. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул-ры им. П. Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1992.- 70 с.
3. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: учебник / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 506 с.
4. Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. - Мурманск: Тулома, 2008. 288с.

## Интернет-ресурсы:

- |   |  |
|---|--|
| Министерство спорта РФ                    | - <a href="http://minsport.gov.ru">minsport.gov.ru</a>   |
| Министерство образования и науки РФ       | - <a href="http://минобрнауки.рф">минобрнауки.рф</a>     |
| Министерство образования и науки Кузбасса | - <a href="http://образование42.рф">образование42.рф</a> |

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	сентябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>I. Теоретические сведения</b>												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях.												
2. Физическая культура и спорт.												
3. Гигиенические знания и навыки.	+	+	+	+	+	+						
4. Врачебный контроль и самоконтроль.												
5. Морально- волевая подготовка.												
6. Строение и функции организма.												
7. Правила соревнований.												
<b>II. ОФП</b>												
1. ОРУ без предметов.	+						+			+		
2.ОРУ с предметами.		+			+			+			+	
3. ОРУ с сопротивлением.			+			+			+			+
4. Упр. для развития координации.	+						+			+		
5. Упр. для развития быстроты		+			+			+			+	
6. Упр. для развития силы			+			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств												
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>												
1.Упр. для развития силы												
2. Упр.для развития быстроты			+				+				+	
3. Упр. на координацию и ловкость		+				+				+		
4. Упр. для развития специальной выносливости									+			
<b>IV. Техническая подготовка</b>												
1. Попеременный двухшажный ход												
2. Одновременный двухшажный ход												
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)												

4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														
11. Повороты на месте и в движении.														
12. Имитация лыжных ходов	+		+		+		+		+		+		+	
V. Занятия в усложненных условиях														
VI. Контрольная тренировка				+										

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	октябрь													
	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
I. Теоретические сведения														
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2. Физическая культура и спорт														
3. Гигиенические знания и навыки.														
4. Оборудование и инвентарь	+	+	+	+	+	+								
5. Врачебный контроль и самоконтроль.														
6. Морально-волевая подготовка.														
7. Строение и функции организма														
8. Общие понятия о технике														
9. Правила соревнований														

II. ОФП														
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+	
2.ОРУ с предметами		+			+			+			+			+
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+		
4. Упр. для развития координации	+			+			+			+			+	
5. Упр. для развития быстроты														
6. Упр. для развития силы														
7 Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+				+				+				+	
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка														
1.Упр. для развития силы														
2. Упр.для развития быстроты		+				+				+				+
3. Упр. на координацию и ловкость														
4. Упр. для развития специальной выносливости			+			+				+				
IV. Техническая подготовка														
1. Попеременный двухшажный ход														
2. Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием,падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														

11. Повороты на месте и в движении.														
12 Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях														
VI. Контрольная тренировка														

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	ноябрь													
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
<b>I. Теоретические сведения</b>														
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2.Физическая культура и спорт														
3 Гигиенические знания и навыки.														
4. Оборудование и инвентарь														
5. Врачебный контроль и самоконтроль.														
6 Морально- волевая подготовка.														
7. Строение и функции организма														
8. Общие понятия о технике	+	+	+	+	+	+								
9.Правила соревнований														
<b>II. ОФП.</b>														
1.ОРУ без предметов														
2.ОРУ с предметами														
3. ОРУ с сопротивлением														
4. Упр. для развития координации														
5. Упр. для развития быстроты														
6. Упр. для развития силы														
7 Спортивные и подвижные игры	+			+				+			+			+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств		+						+			+			
9. Упр. для развития общей выносливости	+		+		+			+	+			+		+
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>														
1.Упр. для развития силы		+		+		+		+		+		+		
2. Упр. для развития быстроты	+			+				+			+			+
3. Упр. на координацию и ловкость														

4. Упр. для развития специальной выносливости			+			+			+					
IV.Техническая подготовка														
1. Попеременный двухшажный ход														
2. Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием,падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														
11. Повороты на месте и в движении.														
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях	+			+				+				+		+
VI. Контрольная тренировка													+	

Календарно – тематическое планирование Программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	декабрь													
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
I. Теоретические сведения														
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2.Физическая культура и спорт														
3 Гигиенические знания и навыки.														
4. Врачебный контроль и самоконтроль.														
5 Морально- волевая подготовка.														

6. Строение и функции организма													
7.Правила соревнований	+	+	+	+	+	+							
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов													
2.ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры			+			+			+			+	
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+					+			+				+
9. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+		+
III. Специальная физическая подготовка													
1.Упр. для развития силы													
2 Упр. для развития быстроты		+				+			+			+	
3. Упр. на координацию и ловкость	+				+			+			+		+
4. Упр. для развития специальной выносливости				+				+				+	
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход	+			+			+		+		+		+
2. Одновременный двухшажный ход	+			+			+		+		+		+
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+			+			+		+		+	
4.Одновременный бесшажный ход		+			+			+		+		+	
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход		+						+			+		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные													
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	+			+			+		+		+		+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.				+			+		+		+		+
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке				+			+		+		+		+
11. Повороты на месте и в движении.	+	+		+									

12. Имитация лыжных ходов													
V. Занятия в усложненных условиях				+					+				+
VI. Контрольная тренировка													

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	январь												
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+		++	+	+	+							
2. Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5. Морально-волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7. Правила соревнований													
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов													
2. ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры			+		+			+		+			
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+				+		+			+	
9. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			
III. Специальная физическая подготовка													
1. Упр. для развития силы			+				+		+				+
2. Упр. для развития быстроты			+		+				+		+		
3. Упр. на координацию и ловкость			+				+		+				+
4. Упр. для развития специальной выносливости	+			+			+			+			
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход			+		+				+		+		

2. Одновременный двухшажный ход		+			+			+			+		
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+			+			+					
4. Одновременный бесшажный ход		+			+			+					
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход		+			+			+					
7. Переход с попеременных ходов на одновременные		+			+			+			+		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.				+				+				+	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.				+				+				+	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке				+				+				+	
11. Повороты на месте и в движении.													
12. Имитация лыжных ходов													
V. Занятия в усложненных условиях													
VI. Контрольная тренировка													+

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	февраль												
	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2. Физическая культура и спорт	+		++	+	+	+							
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5. Морально-волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7. Правила соревнований													
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов													
2. ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													

4. Упр. для развития координации												
5. Упр. для развития быстроты												
6. Упр. для развития силы												
7. Спортивные и подвижные игры		+			+		+			+		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+			+			+			+
9. Упр. для развития общей выносливости		+			+		+			+		
III. Специальная физическая подготовка												
1. Упр. для развития силы		+			+		+			+		
2. Упр. для развития быстроты		+			+		+			+		
3. Упр. на координацию и ловкость			+			+			+			+
4. Упр. для развития специальной выносливости		+			+		+			+		
IV. Техническая подготовка												
1. Попеременный двухшажный ход		+			+		+			+		
2. Одновременный двухшажный ход		+			+		+			+		
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+			+		+			+		
4. Одновременный бесшажный ход		+			+		+			+		
5. Попеременный четырехшажный ход		+			+		+			+		
6. Коньковый ход		+			+		+			+		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные		+			+		+			+		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.			+			+			+			+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.			+			+			+			+
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке			+			+			+			+
11 Повороты на месте и в движении.												
12 Имитация лыжных ходов												
V. Занятия в усложненных условиях		+			+				+			
VI. Контрольная тренировка												

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	Март												
	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
<b>I. Теоретические сведения</b>													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2. Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.	+		++	+	+	+							
5. Морально-волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7. Правила соревнований													
<b>II. ОФП</b>													
1. ОРУ без предметов													
2. ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры			+		+			+			+		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+				+		+				+
9. Упр. для развития общей выносливости	+				+			+			+		
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>													
1. Упр. для развития силы			+				+				+		
2. Упр. для развития быстроты			+				+				+		
3. Упр. на координацию и ловкость					+				+				+
4. Упр. для развития специальной выносливости	+				+				+				
<b>IV. Техническая подготовка</b>													
1. Попеременный двухшажный ход			+		+				+			+	
2. Одновременный двухшажный ход			+		+				+			+	
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+				+			+			+		
4. Одновременный бесшажный ход	+				+			+			+		
5. Попеременный четырехшажный ход	+				+			+			+		

6. Коньковый ход		+			+			+			+		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные			+			+			+			+	
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.				+			+			+			+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.					+			+			+		
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке				+			+			+			+
11. Повороты на месте и в движении.													
12. Имитация лыжных ходов													
V. Занятия в усложненных условиях		+				+				+			
VI. Контрольная тренировка													+

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	апрель												
	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2. Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5. Морально-волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма	+		+	+	++		+						
7. Правила соревнований.													
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов	+				+		+			+			+
2. ОРУ с предметами			+		+				+		+		
3. ОРУ с сопротивлением				+			+			+		+	
4. Упр. для развития координации			+		+				+		+		
5. Упр. для развития быстроты	+				+		+			+			+
6. Упр. для развития силы				+			+			+		+	
7. Спортивные и подвижные игры	+		+	+	++		+	+		++	+	+	+

8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+			+			+			+			+
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка													
1. Упр. для развития силы	+				+				+				+
2. Упр. для развития быстроты		+				+				+			
3. Упр. на координацию и ловкость			+				+				+		
4. Упр. для развития специальной выносливости													
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход													
2. Одновременный двухшажный ход													
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)													
4. Одновременный бесшажный ход													
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход													
7. Переход с попеременных ходов на одновременные													
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.													
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.													
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке													
11. Повороты на месте и в движении.													
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях	+			+			+			+			+
VI. Контрольная тренировка													

алендарно – тематическое планирование программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	май													
	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117
I. Теоретические сведения														
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2. Физическая культура и спорт														

3. Гигиенические знания и навыки.														
4. Врачебный контроль и самоконтроль.														
5. Морально-волевая подготовка.	+	+	+	+	+	+								
6. Строение и функции организма														
7. Правила соревнований														
II. ОФП														
1. ОРУ без предметов			+			+			+			+		
2. ОРУ с предметами	+			+			+						+	
3. ОРУ с сопротивлением		+			+			+			+			+
4. Упр. для развития координации	+			+			+						+	
5. Упр. для развития быстроты			+			+			+			+		
6. Упр. для развития силы		+			+			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно-силовых качеств			+			+			+			+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка														
1. Упр. для развития силы				+					+				+	
2. Упр. для развития быстроты	+				+				+				+	
3. Упр. на координацию и ловкость		+				+								+
4. Упр. для развития специальной выносливости														
IV. Техническая подготовка														
1. Попеременный двухшажный ход														
2. Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход(стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														

8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														
11. Повороты на месте и в движении.														
12. Имитация лыжных ходов	+		+		+		+		+		+		+	
V. Занятия в усложненных условиях														
VI. Контрольная тренировка										+				

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	июнь												
	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2. Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+							
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5. Морально-волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7. Правила соревнований													
II. ОФП													
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+		
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+	
4. Упр. для развития координации		+			+			+			+		
5. Упр. для развития быстроты	+			+			+			+			
6. Упр. для развития силы			+			+			+			+	
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+			+			+			+			
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

III. Специальная физическая подготовка												
1. Упр. для развития силы												
2. Упр. для развития быстроты												
3. Упр. на координацию и ловкость												
4. Упр. для развития специальной выносливости												
IV. Техническая подготовка												
1. Попеременный двухшажный ход												
2. Одновременный двухшажный ход												
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)												
4. Одновременный бесшажный ход												
5. Попеременный четырехшажный ход												
6. Коньковый ход												
7. Переход с попеременных ходов на одновременные												
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.												
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.												
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке												
11. Повороты на месте и в движении.												
12. Имитация лыжных ходов	+		+		+		+		+		+	
5. Занятия в усложненных условиях												
6. Контрольная тренировка												

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Стартового уровня

Содержание	август									
	130	131	132	133	134	135	136	137	138	
I. Теоретические сведения										
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+				
2. Физическая культура и спорт										
3. Гигиенические знания и навыки.										
4. Врачебный контроль и самоконтроль.										
5. Морально-волевая подготовка.										

6. Строение и функции организма									
7.Правила соревнований									
II. ОФП									
1. ОРУ без предметов		+			+			+	
2.ОРУ с предметами			+			+			+
3. ОРУ с сопротивлением				+			+		
4. Упр. для развития координации			+			+			+
5. Упр. для развития быстроты		+			+			+	
6.Упр. для развития силы				+			+		
7. Спортивные и подвижные игры		+	+	+	+	+	+	++	+
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств		+		+		+		+	
9. Упр. для развития общей выносливости		+	+	+	+	+	+	++	+
III. Специальная физическая подготовка									
1.Упр. для развития силы									
2. Упр. для развития быстроты									
3. Упр. на координацию и ловкость									
4. Упр. для развития специальной выносливости									
IV. Техническая подготовка									
1. Попеременный двухшажный ход									
2. Одновременный двухшажный ход									
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)									
4. Одновременный бесшажный ход									
5. Попеременный четырехшажный ход									
6. Коньковый ход									
7.Переход с попеременных ходов на одновременные									
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.									
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.									
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке									
11. Повороты на месте и в движении.									

12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях										
VI. Контрольная тренировка										

**Календарно тематическое планирование программного материала для группы Базового уровня**

Содержание	сентябрь											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>I. Теоретические сведения</b>												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях												
2. Физическая культура и спорт												
3. Гигиенические знания и навыки.	+	+	+	+	+	+						
4. Врачебный контроль и самоконтроль.												
5. Морально - волевая подготовка.												
6. Строение и функции организма												
7. Правила соревнований												
<b>2. ОФП</b>												
1. ОРУ без предметов	+						+			+		
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+	
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+
4. Упр. для развития координации	+						+			+		
5. Упр. для развития быстроты		+			+			+			+	
6. Упр. для развития силы			+		+	+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств												
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>												
1. Упр. для развития силы												
2. Упр. для развития быстроты			+				+				+	
3. Упр. на координацию и ловкость		+				+				+		
4. Упр. для развития специальной выносливости									+			
<b>IV. Техническая подготовка</b>												

1. Попеременный двухшажный ход															
2. Одновременный двухшажный ход															
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)															
4. Одновременный бесшажный ход															
5. Попеременный четырехшажный ход															
6. Коньковый ход															
7. Переход с попеременных ходов на одновременные															
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.															
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.															
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке															
11. Повороты на месте и в движении.															
12. Имитация лыжных ходов	+			+				+				+			+
V. Занятия в усложненных условиях															
VI. Контрольная тренировка								+							

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Базового уровня

Содержание	октябрь														
	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
I. Теоретические сведения															
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях															
2.Физическая культура и спорт															
3. Гигиенические знания и навыки.															
4. Оборудование и инвентарь	+		+	+		++		+							
5. Врачебный контроль и самоконтроль.															
6. Морально- волевая подготовка.															
7. Строение и функции организма															
8. Общие понятия о технике															
9.Правила соревнований															

II. ОФП														
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			+	
2. ОРУ с предметами		+			+				+			+		+
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+		
4. Упр. для развития координации	+			+			+			+			+	
5. Упр. для развития быстроты														
6. Упр. для развития силы														
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+				+				+				+	
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка														
1. Упр. для развития силы														
2. Упр. для развития быстроты		+					+				+			+
3. Упр. на координацию и ловкость														
4. Упр. для развития специальной выносливости				+				+				+		
IV. Техническая подготовка														
1. Попеременный двухшажный ход														
2. Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														
11. Повороты на месте и в движении.														
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

V. Занятия в усложненных условиях															
VI. Контрольная тренировка															

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Базового уровня

Содержание	ноябрь													
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
<b>I. Теоретические сведения</b>														
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2. Физическая культура и спорт														
3. Гигиенические знания и навыки.														
4. Оборудование и инвентарь														
5. Врачебный контроль и самоконтроль.														
6. Морально-волевая подготовка.														
7. Строение и функции организма														
8. Общие понятия о технике	+	+	+	++		+								
9. Правила соревнований														
<b>II. ОФП.</b>														
1. ОРУ без предметов														
2. ОРУ с предметами														
3. ОРУ с сопротивлением														
4. Упр. для развития координации														
5. Упр. для развития быстроты														
6. Упр. для развития силы														
7. Спортивные и подвижные игры	+			+		+				+				+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств		+				+				+				
9. Упр. для развития общей выносливости	+		+		+		+		+		+			+
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>														
1. Упр. для развития силы		+		+		+		+		+		+		
2. Упр. для развития быстроты	+			+			+			+				+
3. Упр. на координацию и ловкость														
4. Упр. для развития специальной выносливости			+			+		+		+				
<b>IV. Техническая подготовка</b>														
1. Попеременный двухшажный ход														

2. Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														
11. Повороты на месте и в движении.														
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях	+			+				+			+			+
VI. Контрольная тренировка													+	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Базового уровня

Содержание	декабрь													
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
I. Теоретические сведения														
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2. Физическая культура и спорт														
3. Гигиенические знания и навыки.														
4. Врачебный контроль и самоконтроль.														
5. Морально-волевая подготовка.														
6. Строение и функции организма														
7. Правила соревнований	+		++	+	+	+								
II. ОФП														
1. ОРУ без предметов														
2. ОРУ с предметами														

3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры			+			+			+			+	
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств		+				+			+				+
9. Упр. для развития общей выносливости			+		+		+		+		+		+
III. Специальная физическая подготовка													
1. Упр. для развития силы													
2. Упр. для развития быстроты			+			+			+			+	
3. Упр. на координацию и ловкость		+			+		+			+			+
4. Упр. для развития специальной выносливости				+			+			+			+
IV. Техническая подготовка													
1. Попеременный двухшажный ход		+		+		+		+		+		+	
2. Одновременный двухшажный ход		+		+		+		+		+		+	
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			+		+		+		+		+		+
4. Одновременный бесшажный ход			+		+		+		+		+		+
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход			+			+				+			
7. Переход с попеременных ходов на одновременные													
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.		+		+		+		+		+		+	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.				+		+		+		+		+	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке				+		+		+		+		+	
11. Повороты на месте и в движении.		+	+	+									
12. Имитация лыжных ходов													
V. Занятия в усложненных условиях					+			+				+	
VI. Контрольная тренировка													

Содержание	январь												
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
<b>I. Теоретические сведения</b>													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+		++							
2. Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5. Морально-волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7. Правила соревнований													
<b>II. ОФП</b>													
1. ОРУ без предметов													
2. ОРУ с предметами													
3. ОРУ с сопротивлением													
4. Упр. для развития координации													
5. Упр. для развития быстроты													
6. Упр. для развития силы													
7. Спортивные и подвижные игры		+				+		+			+		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+			+			+			+	
9. Упр. для развития общей выносливости	+			+				+		+			
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>													
1. Упр. для развития силы			+			+			+			+	
2. Упр. для развития быстроты		+				+		+			+		
3. Упр. на координацию и ловкость			+			+			+			+	
4. Упр. для развития специальной выносливости	+			+				+		+			
<b>IV. Техническая подготовка</b>													
1. Попеременный двухшажный ход		+				+		+				+	
2. Одновременный двухшажный ход		+				+		+				+	
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+			+				+					
4. Одновременный бесшажный ход	+			+				+					
5. Попеременный четырехшажный ход													
6. Коньковый ход	+			+				+					

7. Переход с попеременных ходов на одновременные			+				+			+			+		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.				+			+			+					+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.				+			+			+					+
10. Спуски со склонов				+			+			+					+
11. Повороты на месте и в движении.															
12. Имитация лыжных ходов															
V. Занятия в усложненных условиях															
VI. Контрольная тренировка															+

Календарно – тематическое планирование программного материала для групп Базового уровня

Содержание	февраль											
	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
I. Теоретические сведения												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях												
2. Физическая культура и спорт		++		+	+		++					
3. Гигиенические знания и навыки.												
4. Врачебный контроль и самоконтроль.												
5. Морально-волевая подготовка.												
6. Строение и функции организма												
7. Правила соревнований												
II. ОФП												
1. ОРУ без предметов												
2. ОРУ с предметами												
3. ОРУ с сопротивлением												
4. Упр. для развития координации												
5. Упр. для развития быстроты												
6. Упр. для развития силы												
7. Спортивные и подвижные игры			+				+			+		+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств				+			+			+		+
9. Упр. для развития общей выносливости		+			+				+		+	
III. Специальная физическая подготовка												

1. Упр. для развития силы		+			+			+			+	
2. Упр. для развития быстроты	+			+			+			+		
3. Упр. на координацию и ловкость			+			+				+		+
4. Упр. для развития специальной выносливости	+			+			+			+		
IV. Техническая подготовка												
1. Попеременный двухшажный ход		+			+			+			+	
2. Одновременный двухшажный ход		+			+			+			+	
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+			+			+			+		
4. Одновременный бесшажный ход	+			+			+			+		
5. Попеременный четырехшажный ход	+			+			+			+		
6. Коньковый ход	+			+			+			+		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные		+			+			+			+	
8. Подъемы «получелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.				+		+				+		+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.				+		+				+		+
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке				+		+				+		+
11. Повороты на месте и в движении.												
12. Имитация лыжных ходов												
V. Занятия в усложненных условиях	+					+				+		
VI. Контрольная тренировка												

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Базового уровня

Содержание	Март												
	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
I. Теоретические сведения													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2. Физическая культура и спорт													
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.	+	+	+	+	+	+							
5. Морально - волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													

7.Правила соревнований														
II. ОФП														
1. ОРУ без предметов														
2.ОРУ с предметами														
3. ОРУ с сопротивлением														
4. Упр. для развития координации														
5. Упр. для развития быстроты														
6. Упр. для развития силы														
7. Спортивные и подвижные игры			+			+			+				+	
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств				+			+			+			+	
9. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+				+		
III. Специальная физическая подготовка														
1.Упр. для развития силы			+				+					+		
2. Упр. для развития быстроты				+				+					+	
3. Упр. на координацию и ловкость					+				+				+	
4. Упр. для развития специальной выносливости		+				+				+				
IV. Техническая подготовка														
1. Попеременный двухшажный ход			+			+			+				+	
2. Одновременный двухшажный ход			+			+			+				+	
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+			+				+				+	
4. Одновременный бесшажный ход		+			+				+				+	
5. Попеременный четырехшажный ход		+			+				+				+	
6. Коньковый ход		+			+				+				+	
7. Переход с попеременных ходов на одновременные			+			+			+				+	
8. Подъемы «полупелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.				+			+			+			+	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.				+			+			+			+	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке				+			+			+			+	
11. Повороты на месте и в движении.														

12. Имитация лыжных ходов														
V. Занятия в усложненных условиях	+					+				+				
VI. Контрольная тренировка														+

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Базового уровня

Содержание	апрель													
	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	
<b>I. Теоретические сведения</b>														
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2. Физическая культура и спорт														
3. Гигиенические знания и навыки.														
4. Врачебный контроль и самоконтроль.														
5. Морально-волевая подготовка.														
6. Строение и функции организма	+	+	+	+		++								
7. Правила соревнований														
<b>II. ОФП</b>														
1. ОРУ без предметов	+			+				+			+			+
2. ОРУ с предметами		+				+			+			+		
3. ОРУ с сопротивлением				+		+				+			+	
4. Упр. для развития координации		+				+			+			+		
5. Упр. для развития быстроты	+			+				+			+			+
6. Упр. для развития силы				+		+				+			+	
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+		++		+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+			+				+			+			+
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+		++		+	+	+	+	+	+	+
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>														
1. Упр. для развития силы	+					+				+				+
2. Упр. для развития быстроты		+				+					+			
3. Упр. на координацию и ловкость				+				+				+		
4. Упр. для развития специальной выносливости														
<b>IV. Техническая подготовка</b>														
1. Попеременный двухшажный ход														

2. Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														
11. Повороты на месте и в движении.														
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях	+			+			+			+				+
VI. Контрольная тренировка														

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Базового уровня

Содержание	май													
	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117
I. Теоретические сведения														
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях														
2. Физическая культура и спорт														
3. Гигиенические знания и навыки.														
4. Врачебный контроль и самоконтроль.														
5. Морально-волевая подготовка.	+	+	+	+	+	+								
6. Строение и функции организма														
7. Правила соревнований														
III. ОФП														
1. ОРУ без предметов			+			+			+			+		
2. ОРУ с предметами	+			+			+						+	
3. ОРУ с сопротивлением		+			+			+			+			+

4. Упр. для развития координации	+			+			+						+	
5. Упр. для развития быстроты			+			+			+				+	
6. Упр. для развития силы		+			+			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств			+			+			+			+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка														
1. Упр. для развития силы				+				+					+	
2. Упр. для развития быстроты	+				+				+				+	
3. Упр. на координацию и ловкость		+				+								+
4. Упр. для развития специальной выносливости														
IV. Техническая подготовка														
1. Попеременный двухшажный ход														
2. Одновременный двухшажный ход														
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)														
4. Одновременный бесшажный ход														
5. Попеременный четырехшажный ход														
6. Коньковый ход														
7. Переход с попеременных ходов на одновременные														
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.														
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.														
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке														
11. Повороты на месте и в движении.														
12. Имитация лыжных ходов	+		+		+		+		+		+		+	

V. Занятия в усложненных условиях														
VI. Контрольная тренировка										+				

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Базового уровня

Содержание	июнь												
	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	
<b>I. Теоретические сведения</b>													
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях													
2. Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+							
3. Гигиенические знания и навыки.													
4. Врачебный контроль и самоконтроль.													
5. Морально-волевая подготовка.													
6. Строение и функции организма													
7. Правила соревнований													
<b>II. ОФП</b>													
1. ОРУ без предметов	+			+			+			+			
2. ОРУ с предметами		+			+			+			+		
3. ОРУ с сопротивлением			+			+			+			+	
4. Упр. для развития координации		+			+			+			+		
5. Упр. для развития быстроты	+			+			+			+			
6. Упр. для развития силы			+			+			+			+	
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств	+			+			+			+			
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>													
1. Упр. для развития силы													
2. Упр. для развития быстроты													
3. Упр. на координацию и ловкость													
4. Упр. для развития специальной выносливости													
<b>IV. Техническая подготовка</b>													
1. Попеременный двухшажный ход													
2. Одновременный двухшажный ход													
3. Одновременный одношажный ход (стартовый)													

вариант)												
4. Одновременный бесшажный ход												
5. Попеременный четырехшажный ход												
6. Коньковый ход												
7. Переход с попеременных ходов на одновременные												
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.												
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.												
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке												
11. Повороты на месте и в движении.												
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях												
VI. Контрольная тренировка												

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Базового уровня

Содержание	август									
	130	131	132	133	134	135	136	137	138	
I. Теоретические сведения										
1 Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+				
2.Физическая культура и спорт										
3. Гигиенические знания и навыки.										
4. Врачебный контроль и самоконтроль.										
5. Морально- волевая подготовка.										
6. Строение и функции организма										
7.Правила соревнований										
II. ОФП										
1. ОРУ без предметов	+			+			+			
2.ОРУ с предметами		+			+				+	
3. ОРУ с сопротивлением			+			+				+

4. Упр. для развития координации		+			+			+	
5. Упр. для развития быстроты	+			+				+	
6. Упр. для развития силы			+			+			+
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+		++	+
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств	+		+		+		+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+		++	+
III. Специальная физическая подготовка									
1. Упр. для развития силы									
2. Упр. для развития быстроты									
3. Упр. на координацию и ловкость									
4. Упр. для развития специальной выносливости									
IV. Техническая подготовка									
1. Попеременный двухшажный ход									
2. Одновременный двухшажный ход									
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)									
4. Одновременный бесшажный ход									
5. Попеременный четырехшажный ход									
6. Коньковый ход									
7. Переход с попеременных ходов на одновременные									
8. Подъемы «полулочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.									
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.									
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке									
11. Повороты на месте и в движении.									
12. Имитация лыжных ходов	+	+	+	+	+	+		++	+
V. Занятия в усложненных условиях									
VI. Контрольная тренировка									

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Продвинутый уровень

Содержание	сентябрь																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>I. Теоретические сведения</b>																	
1. Техника безопасности																	
2. Физическая культура и спорт																	
3. Гигиенические знания и навыки.																	
4. Врачебный контроль и самоконтроль.	+	+	+	+	+	+											
5. Морально- волевая подготовка.							+	+	+	+	+	+					
6. Строение и функции организма																	
7.Правила соревнований																	
<b>II. ОФП</b>																	
1. ОРУ без предметов	+								+				+				+
2.ОРУ с предметами		+				+				+				+			
3. ОРУ с сопротивлением			+				+				+				+		
4. Упр. для развития координации				+				+				+				+	
5. Упр. для развития быстроты		+				+				+				+			
6. Упр. для развития силы				+				+				+				+	
7. Упражнения на тренажерах	+								+				+				+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+				+				+				+		
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>																	
1.Упр. для развития силы		+				+				+				+			
2 Упр.для развития быстроты				+				+				+				+	
3. Упр. на координацию и ловкость			+				+				+				+		
4. Упр. для развития специальной выносливости	+								+				+				+
<b>IV Техническая подготовка</b>																	
1. Попеременный двухшажный ход																	
2. Одновременный двухшажный ход																	
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)																	
4. Одновременный бесшажный ход																	

5. Попеременный четырехшажный ход																		
6. Коньковый ход																		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные																		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.																		
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																		
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке																		
11. Повороты на месте и в движении.																		
12. Имитация лыжных ходов		+				+			+				+					
5 Занятия в усложненных условиях									+									+
6 Контрольная тренировка						+												

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Продвинутый уровень

Содержание	октябрь																	
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
<b>I. Теоретические сведения</b>																		
1 Техника безопасности																		
2.Физическая культура и спорт	+	+		+	+	++												
3 Гигиенические знания и навыки.								+	+	++		+	+					
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																		
5 Морально- волевая подготовка.																		
6. Строение и функции организма																		
7.Правила соревнований																		
<b>II. ОФП</b>																		
1 ОРУ без предметов				+				+				+				+		
2.ОРУ с предметами	+					+			+				+					+
3. ОРУ с сопротивлением		+				+			+				+					+
4. Упр. для развития координации				+				+				+			+			
5. Упр. для развития быстроты	+					+			+				+					+
6 Упр. для развития силы				+				+				+			+			
7. Упражнения на тренажерах				+				+				+				+		

8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств		+				+				+				+				+
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																		
1. Упр. для развития силы	+				+				+				+				+	
2. Упр. для развития быстроты			+				+				+				+			
3. Упр. на координацию и ловкость		+				+				+				+				+
4. Упр. для развития специальной выносливости					+				+				+				+	
IV. Техническая подготовка																		
1. Попеременный двухшажный ход																		
2. Одновременный двухшажный ход																		
3. Одновременный одношажный ход (стартовый в.)																		
4. Одновременный бесшажный ход																		
5. Попеременный четырехшажный ход																		
6. Коньковый ход																		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные																		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.																		
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																		
10. Спуски со склонов																		
11. Повороты на месте и в движении.																		
12. Имитация лыжных ходов	+				+				+				+				+	
5 Занятия в усложненных условиях				+				+				+				+		
6 Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Продвинутый уровень - 2 года обучения

Содержание	ноябрь																	
	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	++	+	+													
2. Физическая культура и спорт																		
3. Гигиенические знания и навыки.																		
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																		

5. Морально- волевая подготовка.																		
6. Строение и функции организма																		
7. Правила соревнований							+	+	+	+	+	+						
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов																		
2. ОРУ с предметами																		
3. ОРУ с сопротивлением																		
4. Упр. для развития координации																		
5. Упр. для развития быстроты																		
6. Упр. для развития силы																		
7. Упражнения на тренажерах																		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств																		
9. Упр. для развития общей выносливости	+				+				+				+					+
III. Специальная физическая подготовка																		
1. Упр. для развития силы			+				+				+				+			
2. Упр. для развития быстроты	+				+				+				+					+
3. Упр. на координацию и ловкость				+				+				+						
4. Упр. для развития специальной выносливости		+				+				+				+				
IV. Техническая подготовка																		
1. Попеременный двухшажный ход							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2. Одновременный двухшажный ход							+		+		+		+		+		+	+
3. Одновременный одношажный ход (стартовый в)								+		+		+		+				
4. Одновременный бесшажный ход									+		+		+		+		+	+
5. Попеременный четырехшажный ход																		
6. Коньковый ход							+			+		+		+				
7. Переход с попеременных ходов на одновременные																		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.																		
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																		
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке																		

11. Повороты на месте и в движении.								+	+	+	+								
12. Имитация лыжных ходов																			
5 Занятия в усложненных условиях	+				+					+				+					+
6 Контрольная тренировка																		+	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Продвинутой уровень

Содержание	декабрь																		
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
<b>I. Теоретические сведения</b>																			
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																			
2. Физическая культура и спорт																			
3. Гигиенические знания и навыки.																			
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																			
5. Морально-волевая подготовка.																			
6. Строение и функции организма	+	+	+	+	+	+													
7. Правила соревнований																			
<b>II. ОФП</b>																			
1 ОРУ без предметов																			
2.ОРУ с предметами																			
3. ОРУ с сопротивлением																			
4. Упр. для развития координации																			
5. Упр. для развития быстроты																			
6. Упр. для развития силы																			
7. Упражнения на тренажерах																			
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств																			
9. Упр. для развития общей выносливости				+					+				+				+		
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>																			
1.Упр. для развития силы		+				+				+				+					+
2. Упр.для развития быстроты				+				+				+				+			
3. Упр. на координацию и ловкость				+				+				+				+			
4. Упр. для развития специальной выносливости	+				+				+				+					+	
<b>IV. Техническая подготовка</b>																			
1. Попеременный двухшажный ход	+			+				+			+			+				+	

2. Одновременный двухшажный ход			+			+			+			+			+		+
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			+			+			+			+			+		+
4. Одновременный бесшажный ход			+			+			+			+			+		+
5. Попеременный четырехшажный ход																	
6. Коньковый ход				+			+				+				+		+
7. Переход с попеременных ходов на одновременные	+			+			+				+				+		+
8. Подъемы «получелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.				+			+				+				+		+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке				+			+				+				+		+
11. Повороты на месте и в движении.																	
12. Имитация лыжных ходов																	
5 Занятия в усложненных условиях				+			+								+		+
6 Контрольная тренировка																	

Содержание	январь																
	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
I. Теоретические сведения																	
1. Техника безопасности																	
2. Физическая культура и спорт																	
3. Гигиенические знания и навыки.																	
4. Врачебный контроль и самоконтроль.	+	+		++	+	+											
5. Морально-волевая подготовка.																	
6. Строение и функции организма																	
7. Правила соревнований																	
II. ОФП																	
1. ОРУ без предметов																	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Продвинутый уровень

2.ОРУ с предметами																	
3. ОРУ с сопротивлением																	
4. Упр. для развития координации																	
5. Упр. для развития быстроты				+				+					+				
6. Упр. для развития силы																	
7. Упражнения на тренажерах																	
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств																	
9. Упр. для развития общей выносливости			+				+				+				+		
III. Специальная физическая подготовка																	
1. Упр. для развития силы				+				+				+					
2. Упр. для развития быстроты			+				+				+				+		
3. Упр. на координацию и ловкость	+					+				+				+			+
4. Упр. для развития специальной выносливости				+				+				+				+	
IV. Техническая подготовка																	
1. Попеременный двухшажный ход			+		+		+		+		+		+				
2. Одновременный двухшажный ход	+			+		+		+		+		+		+		+	
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	+			+		+		+		+		+		+		+	
4. Одновременный бесшажный ход	+			+		+		+		+		+		+		+	
5. Попеременный четырехшажный ход																	
6 Коньковый ход	+			+		+		+		+		+		+		+	
7. Переход с попеременных ходов на одновременные				+				+				+					
8. Подъемы «полуселочкой», «селочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.			+				+			+			+			+	
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием,падением.			+				+			+			+			+	
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке			+				+			+			+			+	
11. Повороты на месте и в движении.																	
12. Имитация лыжных ходов																	

V. Занятия в усложненных условиях			+							+										
VI. Контрольная тренировка																			+	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Продвинутый уровень

Содержание	февраль																	
	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	
<b>I. Теоретические сведения</b>																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Физическая культура и спорт																		
3. Гигиенические знания и навыки.																		
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																		
5. Морально- волевая подготовка.		+	+		++	+		+										
6. Строение и функции организма																		
7. Правила соревнований																		
<b>II. ОФП</b>																		
1. ОРУ без предметов																		
2.ОРУ с предметами																		
3. ОРУ с сопротивлением																		
4. Упр. для развития координации																		
5. Упр. для развития быстроты																		
6. Упр. для развития силы		+				+				+				+				
7. Упражнения на тренажерах																		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств																		
9. Упр. для развития общей выносливости		+				+				+				+				
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>																		
1.Упр. для развития силы				+				+				+				+		
2. Упр. для развития быстроты		+				+				+				+				
3. Упр. на координацию и ловкость				+				+				+					+	
4. Упр. для развития специальной выносливости			+				+				+				+			
<b>IV.Техническая подготовка</b>																		
1. Попеременный двухшажный ход		+		+		+		+		+		+		+		+		
2. Одновременный двухшажный ход			+		+		+		+		+		+		+		+	

3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+		+		+	+		+	+		+		+		
4. Одновременный бесшажный ход		+		+		+	+		+	+		+		+		
5. Попеременный четырехшажный ход							+		+	+		+		+		
6 Коньковый ход		+		+		+	+		+	+		+		+		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные	+		+		+		+		+		+		+		+	
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	+				+				+				+			
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием,падением.	+				+				+				+			
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке	+				+				+				+			
11. Повороты на месте и в движении.																
12. Имитация лыжных ходов																
V. Занятия в усложненных условиях	+				+				+				+			
VI. Контрольная тренировка																

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Продвинутый уровень

Содержание	март																	
	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Физическая культура и спорт																		
3. Гигиенические знания и навыки.	+	+	+	+	+	+												
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																		
5. Морально- волевая подготовка.																		
6. Строение и функции организма																		
7. Правила соревнований																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов																		

2. ОРУ с предметами																	
3. ОРУ с сопротивлением																	
4. Упр. для развития координации																	
5. Упр. для развития быстроты																	
6. Упр. для развития силы																	
7. Упражнения на тренажерах																	
8. Упр. для развития скоростно –силовых качеств																	
9. Упр. для развития общей выносливости	+				+				+			+					+
III. Специальная физическая подготовка																	
1. Упр. для развития силы			+					+			+				+		
2. Упр. для развития быстроты	+				+				+			+					+
3. Упр. на координацию и ловкость				+				+			+						
4. Упр. для развития специальной выносливости		+				+				+			+				
IV. Техническая подготовка																	
1. Попеременный двухшажный ход	+		+		+			+		+		+		+			+
2. Одновременный двухшажный ход		+		+		+		+		+		+		+			
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+		+		+		+		+		+		+			
4. Одновременный бесшажный ход		+		+		+		+		+		+		+			
5. Попеременный четырехшажный ход																	
6. Коньковый ход		+		+		+		+		+		+					
7. Переход с попеременных ходов на одновременные	+		+		+		+		+		+		+		+		+
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	+		+		+		+		+		+		+		+		+
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	+		+		+		+		+		+		+		+		+
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке	+		+		+		+		+		+		+		+		+
11. Повороты на месте и в движении.																	
12. Имитация лыжных ходов																	
V. Занятия в усложненных условиях	+				+				+			+					+
VI. Контрольная тренировка																+	

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Продвинутый уровень

Содержание	апрель																
	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139
<b>I. Теоретические сведения</b>																	
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	+	+	+	+	+	+											
2. Физическая культура и спорт																	
3. Гигиенические знания и навыки.																	
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																	
5. Морально - волевая подготовка.																	
6. Строение и функции организма																	
7. Правила соревнований																	
<b>II. ОФП</b>																	
1. ОРУ без предметов	+				+				+				+				+
2. ОРУ с предметами		+				+				+				+			
3. ОРУ с сопротивлением			+				+				+				+		
4. Упр. для развития координации				+				+				+				+	
5. Упр. для развития быстроты	+				+				+				+				+
6. Упр. для развития силы									+								
7. Упражнения на тренажерах		+			+			+			+			+			+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+			+			+			+			+		
9. Упр. для развития общей выносливости				+			+			+			+			+	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>																	
1. Упр. для развития силы	+																+
2. Упр. для развития быстроты									+								
3. Упр. на координацию и ловкость					+												
4. Упр. для развития специальной выносливости													+				
<b>IV. Техническая подготовка</b>																	
1. Попеременный двухшажный ход	+		+		+												
2. Одновременный двухшажный ход		+		+		+											

3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		+		+		+												
4. Одновременный бесшажный ход		+		+		+												
5. Попеременный четырехшажный ход																		
6. Коньковый ход		+		+		+												
7. Переход с попеременных ходов на одновременные	+		+		+													
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	+		+		+													
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	+		+		+													
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке	+		+		+													
11. Повороты на месте и в движении.																		
12. Имитация лыжных ходов								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Занятия в усложненных условиях			+					+				+				+		
VI. Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Продвинутый уровень

Содержание	май																	
	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Физическая культура и спорт																		
3. Гигиенические знания и навыки.																		
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																		
5. Морально-волевая подготовка.																		
6. Строение и функции организма	+	+	+	+	+	+												
7. Правила соревнований																		
II. ОФП																		
1. ОРУ без предметов	+				+				+								+	
2. ОРУ с предметами		+				+				+				+				+

3. ОРУ с сопротивлением			+				+				+				+			
4. Упр. для развития координации				+				+				+				+		
5. Упр. для развития быстроты	+				+				+								+	
6. Упр. для развития силы				+				+				+			+			
7. Упражнения на тренажерах				+				+				+				+		
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств		+					+				+				+			+
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Специальная физическая подготовка																		
1. Упр. для развития силы	+				+				+									+
2. Упр. для развития быстроты		+					+			+				+				+
3. Упр. на координацию и ловкость				+				+				+				+		
4. Упр. для развития специальной выносливости				+				+				+				+		
IV. Техническая подготовка																		
1. Попеременный двухшажный ход																		
2. Одновременный двухшажный ход																		
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)																		
4. Одновременный бесшажный ход																		
5. Попеременный четырехшажный ход																		
6. Коньковый ход																		
7. Переход с попеременных ходов на одновременные																		
8. Подъемы «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.																		
9. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.																		
10. Спуски со склонов в высокой средней и низкой стойке																		
11. Повороты на месте и в движении.																		

12. Имитация лыжных ходов	+				+					+								+	
V. Занятия в усложненных условиях																			
VI. Контрольная тренировка															+				

Календарно – тематическое планирование программного материала для группы Продвинутой уровень

Содержание	июнь																	
	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	
<b>I. Теоретические сведения</b>																		
1 Техника безопасности																		
2.Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+												
3 Гигиенические знания и навыки.																		
4. Врачебный контроль и самоконтроль.																		
5 Морально- волевая подготовка.																		
6. Строение и функции организма																		
7. Правила соревнований																		
<b>II. ОФП</b>																		
1. ОРУ без предметов	+				+				+				+					+
2.ОРУ с предметами		+				+				+				+				
3. ОРУ с сопротивлением			+				+				+				+			
4. Упр. для развития координации				+				+				+				+		
5. Упр. для развития быстроты	+				+				+				+					+
6. Упр. для развития силы		+				+				+				+				
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8. Упр. для развития скоростно – силовых качеств			+				+				+				+			
9. Упр. для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>																		
1.Упр. для развития силы																		
2. Упр. для развития быстроты																		
3. Упр. на координацию и ловкость																		
4. Упр. для развития специальной выносливости																		

