

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тасеевская средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТО

на заседании ШМО
И.К.А.И. Назарова М.А.

Протокол № 1

«31» августа 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора школы по ВР

О.А. Пьянзова Пьянзова О.А.

«31» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Янов В.Е.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лыжные гонки»**

Возраст учащихся: 8-17 лет, срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования:

Боханова Ольга Николаевна

Тасеево, 2020 г.

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в МБОУ «Тасеевская СОШ №2» (далее по тексту – «ТСОШ№2»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» — физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Характеристика, отличительные особенности лыжных гонок

Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

Первые состязания в беге на скорость среди лыжников состоялись еще в 1767 году в Норвегии. Потом, примеру норвежцев последовали финны и шведы, однако на этом все только начиналось. Уже в конце 19-начале 20 веков увлечение лыжными гонками распространилось по всему миру, и в 1924 году была создана FIS – Международная федерация лыжного спорта, которая к 2000 году насчитывала в себе 98 национальных федераций.

Техника лыжных гонок. Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может

добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Если говорить о действиях, которые выполняет лыжник, то стоит отметить три основных: отталкивание палками; отталкивание лыжами; скольжение.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах – коньковый (свободный) и классический.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

В зависимости от организации учебно-тренировочного процесса (время года, погодные условия, тип занятия и т.п.), занятия проводятся по следующим адресам: МБОУ «Тасеевская СОШ №2», ул.Мичурина д.8 ,стадион, спортивный зал; ул.40 лет Победы д.39, центральный стадион.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Основная цель программы–реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике лыжных гонок;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовка и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» выражается в следующем. За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение составляет - 8 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» 3 года.

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры. Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Практические занятия

1.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

2.1.1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

2.1.4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

2.1.5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

2.1.6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

2.1.7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

1.2. Специальная физическая подготовка.

2.2.1. Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь».

2.2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

2.2.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2.4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

2.2.5. 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.

2.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.4. Игровая и соревновательная подготовка. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в обучающий процесс по специализации лыжные гонки, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке.

Формы аттестации и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических- формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических- формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

Календарно-учебный график

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Правила Т.Б на занятиях. Кроссовый бег. Подвижные игры.	
2	Спринтерские дистанции. ОФП.	
3	Спринтерские дистанции. ОФП. Метания, прыжки. Кросс до 2 км.	
4	Круговая тренировка. Подвижные игры. Дистанция до 5 км.	
5	Круговая тренировка. Подвижные игры. Дистанция до 10 км.	
6	Круговая тренировка. Подвижные игры. Дистанция до 10 км.	
7	Кроссовый бег. Подвижные игры. ОФП.	
8	Кроссовый бег. Подвижные игры. ОФП.	
9	Кроссовый бег. Подвижные игры.	
10	Кроссовый бег. Настольный теннис. Шашки и шахматы.	
11	Круговая тренировка. Подвижные игры. Кросс до 3 км.	
12	Круговая тренировка. Подвижные игры. Кросс до 3 км.	
13	Кроссовый бег. Подвижные игры. ОФП.	
14	Кроссовый бег. Подвижные игры. ОФП.	
15	Кроссовый бег. Подвижные игры. Иммитация лыжного хода.	
16	Кроссовый бег. Спецбеговые упражнения. Подвижные игры	
17	Кроссовый бег. Спецбеговые упражнения. Подвижные игры	
18	Кроссовый бег. Спецбеговые упражнения. Ускорения. ОФП.	
19	Круговая тренировка. Подвижные игры. Дистанция до 5 км.	
20	Круговая тренировка. Подвижные игры. Дистанция до 10 км.	
21	Круговая тренировка. Подвижные игры. Дистанция до 10 км.	
22	Подготовка лыжного инвентаря. Кросс. Подвижные игры.	
23	Подготовка лыжного инвентаря. Кросс. ОФП с эспандером лыжника.	
24	Подготовка лыжного инвентаря. Кросс. ОФП с эспандером лыжника.	
25	Кроссовый бег. Подвижные игры. Индивидуальный подбор лыжного инвентаря	
26	Кроссовый бег. Подвижные игры. ОФП.	
27	Кроссовый бег. Подвижные игры. Иммитация лыжного хода.	
28	Кроссовый бег. Спецбеговые упражнения. Подвижные игры	
29	Кроссовый бег. Спецбеговые упражнения. Подвижные игры	
30	Кроссовый бег. Спецбеговые упражнения. Ускорения. ОФП.	
31	ОРУ на улице. Свободный лыжный ход. Дистанция до 3 км.	
32	ОРУ на улице. Свободный лыжный ход. Дистанция до 3 км.	
33	Дистанция 5 км свободным ходом. Подвижные игры. ОФП.	
34	ОРУ. Свободный лыжный ход. Торможения. Дистанция до 5 км.	
35	Свободный лыжный ход. Торможения. Спуски. Дистанция до 5 км.	

	км.	
36	Свободный лыжный ход. Работа без палок. ОФП. Дистанция до 5 км.	
37	Свободный лыжный ход. Стойка лыжника. Стартовый разгон. ОФП	
38	Дистанция 5 км свободным ходом. Подвижные игры	
39	Свободный лыжный ход. Стойка лыжника. Дистанция до 5 км.	
40	ОРУ на улице. Классические лыжные ходы. Дистанция до 3 км.	
41	ОРУ на улице. Классические лыжные ходы. Дистанция до 3 км.	
42	Дистанция 5 км классическим ходом. Подвижные игры. ОФП.	
43	ОРУ. Классические лыжные ходы. Торможения. Дистанция до 5 км.	
44	Классические лыжные ходы. Торможения. Спуски. Дистанция до 5 км.	
45	Классические лыжные ходы. Работа без палок. ОФП. Дистанция до 5 км.	
46	Дистанция 3 км. Подвижные игры. Работа без палок.	
47	Дистанция 3 км. Подвижные игры. Работа без палок.	
48	Классические лыжные ходы. Стойка лыжника. Стартовый разгон. ОФП	
49	Дистанция 5 км классическим ходом. Подвижные игры	
50	Классические лыжные ходы. Стойка лыжника. Дистанция до 5 км.	
51	Спуски и подъемы. Дистанция до 5 км. ОФП. Стартовый разгон	
52	Дистанция 5 км, 1 км без палок. Подвижные игры.	
53	Дистанция 5 км. Теоретическая подготовка. ОФП.	
54	Дистанция 5 км. Психологическая подготовка. ОФП	
55	Дистанция 10 км классическим ходом.	
56	Дистанция 10 км классическим ходом.	
57	Дистанция 10 км классическим ходом.	
58	ОРУ. Классические лыжные ходы. Торможения. Дистанция до 5 км.	
59	Классические лыжные ходы. Торможения. Спуски. Дистанция до 5 км.	
60	Классические лыжные ходы. Работа без палок. ОФП. Дистанция до 5 км.	
61	Дистанция 3 км. Подвижные игры. Работа без палок.	
62	Дистанция 3 км. Подвижные игры. Работа без палок.	
63	Классические лыжные ходы. Стойка лыжника. Стартовый разгон. ОФП	
64	ОРУ. Классические лыжные ходы. Эстафеты. Дистанция до 5 км.	

65	Классические лыжные ходы. Эстафеты. Дистанция до 5 км.	
66	Классические лыжные ходы. Работа без палок. Эстафеты. Дистанция до 5 км.	
67	Дистанция 3 км. Подвижные игры. Работа без палок.	
68	Дистанция 3 км. Подвижные игры. Работа без палок.	
69	Классические лыжные ходы. Стойка лыжника. Стартовый разгон. ОФП	
70	ОРУ. Классические лыжные ходы. Торможения. Дистанция до 5 км.	
71	Классические лыжные ходы. Торможения. Спуски. Дистанция до 5 км.	
72	Классические лыжные ходы. Работа без палок. ОФП. Дистанция до 5 км.	
73	Дистанция 5 км. Подвижные игры. Работа без палок.	
74	Дистанция 5 км. Подвижные игры. Работа без палок.	
75	Классические лыжные ходы. Стойка лыжника. Стартовый разгон. ОФП	
76	Дистанция 10 км классическим ходом.	
77	Дистанция 10 км классическим ходом.	
78	Дистанция 10 км классическим ходом.	
79	ОРУ на улице. Классические лыжные ходы. Дистанция до 3 км.	
80	ОРУ на улице. Классические лыжные ходы. Дистанция до 3 км.	
81	Дистанция 5 км классическим ходом. Подвижные игры. ОФП.	
82	ОРУ. Классические лыжные ходы. Торможения. Дистанция до 5 км.	
83	Классические лыжные ходы. Торможения. Спуски. Дистанция до 5 км.	
84	Классические лыжные ходы. Работа без палок. ОФП. Дистанция до 5 км.	
85	Дистанция до 3 км. Подвижные игры. Работа без палок.	
86	Дистанция до 3 км. Подвижные игры. Работа без палок.	
87	Классические лыжные ходы. Стойка лыжника. Стартовый разгон. ОФП	
88	Дистанция до 5 км классическим ходом. Подвижные игры	
89	Классические лыжные ходы. Стойка лыжника. Дистанция до 5 км.	
90	Спуски и подъемы. Дистанция до 5 км. ОФП. Стартовый разгон	
91	Дистанция до 5 км, 1 км без палок. Подвижные игры.	
92	Дистанция до 5 км. Теоретическая подготовка. ОФП.	
93	Дистанция до 5 км. Психологическая подготовка. ОФП	
94	Круговая тренировка. Подвижные игры. Дистанция до 5 км.	
95	Круговая тренировка. Подвижные игры. Дистанция до 10 км.	

96	Круговая тренировка. Подвижные игры. Дистанция до 10 км.	
97	Кроссовый бег. Спецбеговые упражнения. Подвижные игры	
98	Кроссовый бег. Спецбеговые упражнения. Подвижные игры	
99	Кроссовый бег. Спецбеговые упражнения. Ускорения. ОФП.	
100	Спринтерские дистанции. ОФП.	
101	Спринтерские дистанции. ОФП. Метания, прыжки.	
102	Спринтерские дистанции. ОФП. Метания, прыжки. Подвижные игры.	
103	Спринтерские и стайерские дистанции. Подвижные игры.	резерв
104	Дистанции 400 и 800 метров. Метания, прыжки. Эстафетный бег.	резерв
105	Дистанции 400 и 800 метров. Метания, прыжки. Эстафетный бег. ОФП.	резерв
106	Дистанции 400 и 800 метров. Прыжки в длину.	резерв
107	Дистанции 400 и 800 метров. Прыжки в длину. Эстафетный бег.	резерв
108	Дистанции 400 и 800 метров. Прыжки в длину. Эстафетный бег. ОФП.	резерв
109	Эстафетный бег. Дистанции 100 и 800 метров.	резерв
110	Эстафетный бег. Метание мяча, прыжки в длину.	резерв
111	Круговая тренировка, прыжки в высоту. ОФП. Стартовый разгон.	резерв
112	Кроссовый бег, прыжки в высоту.	резерв
113	Кроссовый бег. Подвижные игры.	резерв
114	Кроссовый бег. Подвижные игры. ОФП.	резерв
115	Кроссовый бег. Подвижные игры.	резерв
116	Кроссовый бег. Подвижные игры.	резерв
117	Кроссовый бег. Подвижные игры. ОФП.	резерв
118	Кроссовый бег. Подвижные игры.	резерв

Приложение
К дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»

**Методические материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

1. П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина;
Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки.
Программа. - М.: Советский спорт, 2009
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
3. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009.- 212 с.
4. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. Пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.;
5. Хеммербах А., Франке С. «Лыжные гонки», изд. Тулома, 2014, - 172 с.
6. www.sovsportizdat.ru – журнал «Советский спорт»
7. www.skisport.ru – журнал «Лыжный спорт»
8. www.flgr.ru - Федерация лыжных гонок России