

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»

Рассмотрена и рекомендована
методическим объединением
Протокол № 1
от «28» 08 20 19 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» 08 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Врио Директора МКОУ «ЕФМЛ»
Кочубей Ю.Р.
Приказ № 28
от «30» 08 20 19 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа для детей**

"Лыжный спорт"

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Составители: Карпов Эдуард Николаевич, Мальцев Роман Сергеевич

Квалификационная категория: высшая

г. Ефремов
2019 г.

Пояснительная записка

Программа секции лыжного спорта общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от двенадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой лыжной подготовки являются развитие физических качеств человека: выносливость, координация, быстрота, сила

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Направленность программы является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни. Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, секция лыжный спорт содействует всестороннему развитию школьников.

Актуальность программы: заключена во все возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Отличительные особенности программы: Программа составлена на основе личного опыта составителей, полученного при практической профессиональной деятельности. Программа реализуется в образовательном учреждении, где особое внимание изучению дисциплин естественнонаучного цикла, поэтому для всестороннего развития личности была разработана данная программа.

Адресат программы: 12-17 лет (учащиеся 7-11 классов).

Объем программы: 720 часов.

7 класс – 144 часа;

8 класс – 144 часа;

9 класс – 144 часа;

10 класс – 144 часа;

11 класс - 144 часа.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Срок освоения программы: 5 лет.

Режим занятий:

7 класс – 4 часа в неделю

8 класс – 4 часа в неделю;

9 класс – 4 часа в неделю;

10 класс – 4 часа в неделю;

11 класс – 4 часа в неделю.

Формы подведения итогов: Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по лыжной подготовке для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

При проведении занятий учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные её принципы и установки должны быть сохранены.

Планируемые результаты освоения курса:

- У обучающихся разовьются:
 - желание заниматься тем или иным видом спорта;
 - стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- Расширятся знания по вопросам правил проведения соревнований.
- Повысится уровень физической подготовки.
- Разовьются волевые качества:
 - целеустремленность;
 - настойчивость;
 - решительность;
 - смелость;
 - самообладание.
- Повысится интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Содержание материала

7 класс

1. Вводная часть-2 часа

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

2. Изучение техники на короткие дистанции – 16 часов.

Ознакомление с техникой, игровая тренировка, изучение бега по прямой, равномерная тренировка, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу круговая тренировка, развитие техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала, переменная тренировка.

3. Изучение техники лыжных ходов – 26 часов

Ознакомление с техникой лыжных ходов, прыжковая имитация с палками попеременным ходом в подъем, имитация прыжковая без палок попеременным ходом в подъем, объемная тренировка, скоростно-силовая тренировка, имитация шагом в подъем, игровая тренировка, развитие техники попеременного двухшажного хода, развитие техники попеременного четырехшажного хода, развитие техники одновременного бесшажного хода, круговая тренировка на лыжах, развитие техники одновременного одношажного хода, развитие техники одновременного двухшажного хода.

4. Переход с одного хода на другой – 8 часов.

Развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

5. Изучение коньковых ходов – 14 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

6. Смена коньковых лыжных ходов -20 часов.

развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг.

7. Техника преодоления подъёмов -10 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг

8. Техника прохождения спусков и неровностей – 8 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага.

9. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции – 40 часов.

Развитие перехода через два промежуточных скользящих шага. Развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, Развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

Учебно-тематический план (7 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	2
2	Изучение техники на короткие дистанции	16
3	Изучение техники лыжных ходов	26
4	Переход с одного хода на другой	8
5	Изучение коньковых ходов	14
6	Смена коньковых лыжных ходов	20
7	Техника преодоления подъёмов	10
8	Техника прохождения спусков и неровностей	8
9	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	40

Календарно-тематическое планирование (7 класс)

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
Вводная часть		
1	Инструктаж по техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам	2
Изучение техники на короткие дистанции		
2	Ознакомление с техникой	2

3	Игровая тренировка	2
4	Изучение бега по прямой	2
5	Равномерная тренировка	2
6	Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	2
7	Круговая тренировка	2
8	Развитие техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала	2
9	Переменная тренировка	2
<i>Изучение техники лыжных ходов</i>		
10	Ознакомление с техникой лыжных ходов	2
11	Прыжковая имитация с палками попеременным ходом в подъем	2
12	Имитация прыжковая без палок попеременным ходом в подъем	2
13	Объемная тренировка	2
14	Скоростно-силовая тренировка	2
15	Имитация шагом в подъем	2
16	Игровая тренировка	2
17	Развитие техники попеременного двухшажного хода	2
18	Развитие техники попеременного четырехшажного хода	2
19	Развитие техники одновременного бесшажного хода	2
20	Круговая тренировка на лыжах	2
21	Развитие техники одновременного одношажного хода	2
22	Развитие техники одновременного двухшажного хода	2
<i>Переход с одного хода на другой</i>		
23	Развитие перехода без промежуточного скользящего шага	2
24	Развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг	2
25	Развитие перехода через два промежуточных скользящих шага	4
<i>Изучение коньковых ходов</i>		
26	Развитие техники одновременного полуконькового хода	2
27	Развитие техники одновременного двухшажного конькового хода	2
28	Развитие техники одновременного одношажного конькового хода	2
29	Темповая тренировка	4
30	Развитие техники попеременного двухшажного конькового хода	2
31	Развитие техники конькового хода без отталкивания руками	2
<i>Смена коньковых лыжных ходов</i>		
32	Техника перехода с любого одновременного хода на попеременный	2

33	Техника перехода с попеременного конькового хода на одновременный	2
34	Равномерная тренировка	6
35	Соревновательная тренировка	4
36	Техника перехода с одновременного одношажного и полуконькового на одновременный коньковый двухшажный ход	2
37	Техника перехода с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый ход	2
38	Техника перехода с любого одновременного конькового на коньковый ход без отталкивания руками	2
<i>Техника преодоления подъёмов</i>		
39	Преодоление подъёмов в классическом стиле	2
40	Преодоление подъёмов коньковым ходом	2
41	Преодоление подъёмов «полуёлочкой»	2
42	Преодоление подъёмов «лесенкой»	2
43	Преодоление подъёмов «ёлочкой»	2
<i>Техника прохождения спусков и неровностей</i>		
44	Спуск высокая стойка	2
45	Спуск средняя стойка	2
46	Спуск низкая стойка	2
47	Спуск аэродинамическая стойка	2
<i>Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции</i>		
49	Учебные соревнования	2
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	2
51	Дистанционная тренировка	2
52	Скоростная работа на подъемах	2
53	Скоростная работа на спусках	2
54	Прыжковая имитация в подъем	2
55	Кросс 3 км	2
56	Игровая тренировка	2
57	Темповая тренировка	2
58	Шаговая имитация в подъем	2
59	Учебно-тренировочная игра	2
60	Футбол регби	2
61	Равномерный бег	2
62	Ускорение бег на повороте	2
63	Развитие техники стартового разгона	2
64	Равномерная тренировка	2
65	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2
66	Переменная тренировка	2
67	Развитие техники бега по повороту	2
68	Круговая тренировка	2

Содержание материала

8 класс

1. Вводная часть-2 часа

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

2. Изучение техники на короткие дистанции – 16 часов.

Ознакомление с техникой, игровая тренировка, изучение бега по прямой, равномерная тренировка, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу круговая тренировка, развитие техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала, переменная тренировка.

3. Изучение техники лыжных ходов – 26 часов

Ознакомление с техникой лыжных ходов, прыжковая имитация с палками попеременным ходом в подъем, имитация прыжковая без палок попеременным ходом в подъем, объемная тренировка, скоростно-силовая тренировка, имитация шагом в подъем, игровая тренировка, развитие техники попеременного двухшажного хода, развитие техники попеременного четырехшажного хода, развитие техники одновременного бесшажного хода, круговая тренировка на лыжах, развитие техники одновременного одношажного хода, развитие техники одновременного двухшажного хода.

4. Переход с одного хода на другой – 8 часов.

Развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

5. Изучение коньковых ходов – 14 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

6. Смена коньковых лыжных ходов -20 часов.

развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг.

7. Техника преодоления подъёмов -10 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг

8. Техника прохождения спусков и неровностей – 8 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага.

9. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции – 40 часов.

Развитие перехода через два промежуточных скользящих шага. Развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, Развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

Учебно-тематический план (8 класс)

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
Вводная часть		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам	2
Изучение техники на короткие дистанции		
2	Ознакомление с техникой	2
3	Игровая тренировка	2
4	Изучение бега по прямой	2
5	Равномерная тренировка	2
6	Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	2
7	Круговая тренировка	2
8	Развитие техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала	2
9	Переменная тренировка	2
Изучение техники лыжных ходов		

10	Ознакомление с техникой лыжных ходов	2
11	Прыжковая имитация с палками попеременным ходом в подъем	2
12	Имитация прыжковая без палок попеременным ходом в подъем	2
13	Объемная тренировка	2
14	Скоростно-силовая тренировка	2
15	Имитация шагом в подъем	2
16	Игровая тренировка	2
17	Развитие техники попеременного двухшажного хода	2
18	Развитие техники попеременного четырехшажного хода	2
19	Развитие техники одновременного бесшажного хода	2
20	Круговая тренировка на лыжах	2
21	Развитие техники одновременного одношажного хода	2
22	Развитие техники одновременного двухшажного хода	2
<i>Переход с одного хода на другой</i>		
23	Развитие перехода без промежуточного скользящего шага	2
24	Развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг	2
25	Развитие перехода через два промежуточных скользящих шага	4
<i>Изучение коньковых ходов</i>		
26	Развитие техники одновременного полуконькового хода	2
27	Развитие техники одновременного двухшажного конькового хода	2
28	Развитие техники одновременного одношажного конькового хода	2
29	Темповая тренировка	4
30	Развитие техники попеременного двухшажного конькового хода	2
31	Развитие техники конькового хода без отталкивания руками	2
<i>Смена коньковых лыжных ходов</i>		
32	Техника перехода с любого одновременного хода на попеременный	2
33	Техника перехода с попеременного конькового хода на одновременный	2
34	Равномерная тренировка	6
35	Соревновательная тренировка	4
36	Техника перехода с одновременного одношажного и полуконькового на одновременный коньковый двухшажный ход	2
37	Техника перехода с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый ход	2

38	Техника перехода с любого одновременного конькового на коньковый ход без отталкивания руками	2
<i>Техника преодоления подъёмов</i>		
39	Преодоление подъёмов в классическом стиле	2
40	Преодоление подъёмов коньковым ходом	2
41	Преодоление подъёмов «полуёлочкой»	2
42	Преодоление подъёмов «лесенкой»	2
43	Преодоление подъёмов «ёлочкой»	2
<i>Техника прохождения спусков и неровностей</i>		
44	Спуск высокая стойка	2
45	Спуск средняя стойка	2
46	Спуск низкая стойка	2
47	Спуск аэродинамическая стойка	2
<i>Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции</i>		
49	Учебные соревнования	2
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	2
51	Дистанционная тренировка	2
52	Скоростная работа на подъемах	2
53	Скоростная работа на спусках	2
54	Прыжковая имитация в подъем	2
55	Кросс 3 км	2
56	Игровая тренировка	2
57	Темповая тренировка	2
58	Шаговая имитация в подъем	2
59	Учебно-тренировочная игра	2
60	Футбол регби	2
61	Равномерный бег	2
62	Ускорение бег на повороте	2
63	Развитие техники стартового разгона	2
64	Равномерная тренировка	2
65	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2
66	Переменная тренировка	2
67	Развитие техники бега по повороту	2
68	Круговая тренировка	2

Календарно-тематическое планирование (8 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	2
2	Изучение техники на короткие дистанции	16
3	Изучение техники лыжных ходов	26
4	Переход с одного хода на другой	8
5	Изучение коньковых ходов	14
6	Смена коньковых лыжных ходов	20

7	Техника преодоления подъёмов	10
8	Техника прохождения спусков и неровностей	8
9	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	40

Содержание материала

9 класс

1. Вводная часть-2 часа

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

2. Изучение техники на короткие дистанции – 16 часов.

Ознакомление с техникой, игровая тренировка, изучение бега по прямой, равномерная тренировка, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу круговая тренировка, развитие техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала, переменная тренировка.

3. Изучение техники лыжных ходов – 26 часов

Ознакомление с техникой лыжных ходов, прыжковая имитация с палками попеременным ходом в подъем, имитация прыжковая без палок попеременным ходом в подъем, объемная тренировка, скоростно-силовая тренировка, имитация шагом в подъем, игровая тренировка, развитие техники попеременного двухшажного хода, развитие техники попеременного четырехшажного хода, развитие техники одновременного бесшажного хода, круговая тренировка на лыжах, развитие техники одновременного одношажного хода, развитие техники одновременного двухшажного хода.

4. Переход с одного хода на другой – 8 часов.

Развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

5. Изучение коньковых ходов – 14 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

6. Смена коньковых лыжных ходов -20 часов.

развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг.

7. Техника преодоления подъёмов -10 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг

8. Техника прохождения спусков и неровностей – 8 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага.

9. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции – 40 часов.

Развитие перехода через два промежуточных скользящих шага. Развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, Развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

Учебно-тематический план (9 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	2
2	Изучение техники на короткие дистанции	16
3	Изучение техники лыжных ходов	26
4	Переход с одного хода на другой	8
5	Изучение коньковых ходов	14
6	Смена коньковых лыжных ходов	20
7	Техника преодоления подъёмов	10
8	Техника прохождения спусков и неровностей	8
9	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	40

Календарно-тематическое планирование (9 класс)

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
<i>Вводная часть</i>		
1	Инструктаж по техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам	2
<i>Изучение техники на короткие дистанции</i>		
2	Ознакомление с техникой	2
3	Игровая тренировка	2
4	Изучение бега по прямой	2
5	Равномерная тренировка	2
6	Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	2
7	Круговая тренировка	2
8	Развитие техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала	2
9	Переменная тренировка	2
<i>Изучение техники лыжных ходов</i>		
10	Ознакомление с техникой лыжных ходов	2
11	Прыжковая имитация с палками попеременным ходом в подъем	2
12	Имитация прыжковая без палок попеременным ходом в подъем	2
13	Объемная тренировка	2
14	Скоростно-силовая тренировка	2
15	Имитация шагом в подъем	2
16	Игровая тренировка	2
17	Развитие техники попеременного двухшажного хода	2
18	Развитие техники попеременного четырехшажного хода	2
19	Развитие техники одновременного бесшажного хода	2
20	Круговая тренировка на лыжах	2
21	Развитие техники одновременного одношажного хода	2
22	Развитие техники одновременного двухшажного хода	2
<i>Переход с одного хода на другой</i>		
23	Развитие перехода без промежуточного скользящего шага	2
24	Развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг	2
25	Развитие перехода через два промежуточных скользящих шага	4
<i>Изучение коньковых ходов</i>		
26	Развитие техники одновременного полуконькового	2

	хода	
27	Развитие техники одновременного двухшажного конькового хода	2
28	Развитие техники одновременного одношажного конькового хода	2
29	Темповая тренировка	4
30	Развитие техники попеременного двухшажного конькового хода	2
31	Развитие техники конькового хода без отталкивания руками	2
<i>Смена коньковых лыжных ходов</i>		
32	Техника перехода с любого одновременного хода на попеременный	2
33	Техника перехода с попеременного конькового хода на одновременный	2
34	Равномерная тренировка	6
35	Соревновательная тренировка	4
36	Техника перехода с одновременного одношажного и полуконькового на одновременный коньковый двухшажный ход	2
37	Техника перехода с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый ход	2
38	Техника перехода с любого одновременного конькового на коньковый ход без отталкивания руками	2
<i>Техника преодоления подъёмов</i>		
39	Преодоление подъёмов в классическом стиле	2
40	Преодоление подъёмов коньковым ходом	2
41	Преодоление подъёмов «полуёлочкой»	2
42	Преодоление подъёмов «лесенкой»	2
43	Преодоление подъёмов «ёлочкой»	2
<i>Техника прохождения спусков и неровностей</i>		
44	Спуск высокая стойка	2
45	Спуск средняя стойка	2
46	Спуск низкая стойка	2
47	Спуск аэродинамическая стойка	2
<i>Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции</i>		
49	Учебные соревнования	2
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	2
51	Дистанционная тренировка	2
52	Скоростная работа на подъемах	2
53	Скоростная работа на спусках	2
54	Прыжковая имитация в подъем	2
55	Кросс 3 км	2
56	Игровая тренировка	2
57	Темповая тренировка	2
58	Шаговая имитация в подъем	2

59	Учебно-тренировочная игра	2
60	Футбол регби	2
61	Равномерный бег	2
62	Ускорение бег на повороте	2
63	Развитие техники стартового разгона	2
64	Равномерная тренировка	2
65	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2
66	Переменная тренировка	2
67	Развитие техники бега по повороту	2
68	Круговая тренировка	2

Содержание материала

10 класс

1. Вводная часть-2 часа

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

2. Изучение техники на короткие дистанции – 16 часов.

Ознакомление с техникой, игровая тренировка, изучение бега по прямой, равномерная тренировка, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу круговая тренировка, развитие техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала, переменная тренировка.

3. Изучение техники лыжных ходов – 26 часов

Ознакомление с техникой лыжных ходов, прыжковая имитация с палками попеременным ходом в подъем, имитация прыжковая без палок попеременным ходом в подъем, объемная тренировка, скоростно-силовая тренировка, имитация шагом в подъем, игровая тренировка, развитие техники попеременного двухшажного хода, развитие техники попеременного четырехшажного хода, развитие техники одновременного бесшажного хода, круговая тренировка на лыжах, развитие техники одновременного одношажного хода, развитие техники одновременного двухшажного хода.

4. Переход с одного хода на другой – 8 часов.

Развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

5. Изучение коньковых ходов – 14 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

6. Смена коньковых лыжных ходов -20 часов.

развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг.

7. Техника преодоления подъёмов -10 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг

8. Техника прохождения спусков и неровностей – 8 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага.

9. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции – 40 часов.

Развитие перехода через два промежуточных скользящих шага. Развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, Развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

Учебно-тематический план (10 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	2
2	Изучение техники на короткие дистанции	16
3	Изучение техники лыжных ходов	26
4	Переход с одного хода на другой	8
5	Изучение коньковых ходов	14

6	Смена коньковых лыжных ходов	20
7	Техника преодоления подъёмов	10
8	Техника прохождения спусков и неровностей	8
9	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	40

Календарно-тематическое планирование (10 класс)

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
<i>Вводная часть</i>		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам	2
<i>Изучение техники на короткие дистанции</i>		
2	Ознакомление с техникой	2
3	Игровая тренировка	2
4	Изучение бега по прямой	2
5	Равномерная тренировка	2
6	Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	2
7	Круговая тренировка	2
8	Развитие техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала	2
9	Переменная тренировка	2
<i>Изучение техники лыжных ходов</i>		
10	Ознакомление с техникой лыжных ходов	2
11	Прыжковая имитация с палками попеременным ходом в подъем	2
12	Имитация прыжковая без палок попеременным ходом в подъем	2
13	Объемная тренировка	2
14	Скоростно-силовая тренировка	2
15	Имитация шагом в подъем	2
16	Игровая тренировка	2
17	Развитие техники попеременного двухшажного хода	2
18	Развитие техники попеременного четырехшажного хода	2
19	Развитие техники одновременного бесшажного хода	2
20	Круговая тренировка на лыжах	2
21	Развитие техники одновременного одношажного хода	2
22	Развитие техники одновременного двухшажного хода	2
<i>Переход с одного хода на другой</i>		
23	Развитие перехода без промежуточного скользящего шага	2
24	Развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг	2

25	Развитие перехода через два промежуточных скользящих шага	4
<i>Изучение коньковых ходов</i>		
26	Развитие техники одновременного полуконькового хода	2
27	Развитие техники одновременного двухшажного конькового хода	2
28	Развитие техники одновременного одношажного конькового хода	2
29	Темповая тренировка	4
30	Развитие техники попеременного двухшажного конькового хода	2
31	Развитие техники конькового хода без отталкивания руками	2
<i>Смена коньковых лыжных ходов</i>		
32	Техника перехода с любого одновременного хода на попеременный	2
33	Техника перехода с попеременного конькового хода на одновременный	2
34	Равномерная тренировка	6
35	Соревновательная тренировка	4
36	Техника перехода с одновременного одношажного и полуконькового на одновременный коньковый двухшажный ход	2
37	Техника перехода с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый ход	2
38	Техника перехода с любого одновременного конькового на коньковый ход без отталкивания руками	2
<i>Техника преодоления подъёмов</i>		
39	Преодоление подъёмов в классическом стиле	2
40	Преодоление подъёмов коньковым ходом	2
41	Преодоление подъёмов «полуёлочкой»	2
42	Преодоление подъёмов «лесенкой»	2
43	Преодоление подъёмов «ёлочкой»	2
<i>Техника прохождения спусков и неровностей</i>		
44	Спуск высокая стойка	2
45	Спуск средняя стойка	2
46	Спуск низкая стойка	2
47	Спуск аэродинамическая стойка	2
<i>Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции</i>		
49	Учебные соревнования	2
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	2
51	Дистанционная тренировка	2
52	Скоростная работа на подъемах	2
53	Скоростная работа на спусках	2
54	Прыжковая имитация в подъем	2

55	Кросс 3 км	2
56	Игровая тренировка	2
57	Темповая тренировка	2
58	Шаговая имитация в подъем	2
59	Учебно-тренировочная игра	2
60	Футбол регби	2
61	Равномерный бег	2
62	Ускорение бег на повороте	2
63	Развитие техники стартового разгона	2
64	Равномерная тренировка	2
65	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2
66	Переменная тренировка	2
67	Развитие техники бега по повороту	2
68	Круговая тренировка	2

Содержание материала

11 класс

1. Вводная часть-2 часа

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

2. Изучение техники на короткие дистанции – 16 часов.

Ознакомление с техникой, игровая тренировка, изучение бега по прямой, равномерная тренировка, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу круговая тренировка, развитие техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала, переменная тренировка.

3. Изучение техники лыжных ходов – 26 часов

Ознакомление с техникой лыжных ходов, прыжковая имитация с палками попеременным ходом в подъем, имитация прыжковая без палок попеременным ходом в подъем, объемная тренировка, скоростно-силовая тренировка, имитация шагом в подъем, игровая тренировка, развитие техники попеременного двухшажного хода, развитие техники попеременного четырехшажного хода, развитие техники одновременного бесшажного хода, круговая тренировка на лыжах, развитие техники одновременного одношажного хода, развитие техники одновременного двухшажного хода.

4. Переход с одного хода на другой – 8 часов.

Развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

5. Изучение коньковых ходов – 14 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два

промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

6. Смена коньковых лыжных ходов -20 часов.

развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг.

7. Техника преодоления подъёмов -10 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг

8. Техника прохождения спусков и неровностей – 8 часов.

развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага.

9. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции – 40 часов.

Развитие перехода через два промежуточных скользящих шага. Развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, Развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага, развитие перехода без промежуточного скользящего шага, развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг, развитие перехода через два промежуточных скользящих шага.

Учебно-тематический план (11 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	2
2	Изучение техники на короткие дистанции	16

3	Изучение техники лыжных ходов	26
4	Переход с одного хода на другой	8
5	Изучение коньковых ходов	14
6	Смена коньковых лыжных ходов	20
7	Техника преодоления подъёмов	10
8	Техника прохождения спусков и неровностей	8
9	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	40

Календарно-тематическое планирование (11 класс)

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов
Вводная часть		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам	2
Изучение техники на короткие дистанции		
2	Ознакомление с техникой	2
3	Игровая тренировка	2
4	Изучение бега по прямой	2
5	Равномерная тренировка	2
6	Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	2
7	Круговая тренировка	2
8	Развитие техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала	2
9	Переменная тренировка	2
Изучение техники лыжных ходов		
10	Ознакомление с техникой лыжных ходов	2
11	Прыжковая имитация с палками попеременным ходом в подъем	2
12	Имитация прыжковая без палок попеременным ходом в подъем	2
13	Объемная тренировка	2
14	Скоростно-силовая тренировка	2
15	Имитация шагом в подъем	2
16	Игровая тренировка	2
17	Развитие техники попеременного двухшажного хода	2
18	Развитие техники попеременного четырехшажного хода	2
19	Развитие техники одновременного бесшажного хода	2
20	Круговая тренировка на лыжах	2
21	Развитие техники одновременного одношажного хода	2
22	Развитие техники одновременного двухшажного хода	2
Переход с одного хода на другой		

23	Развитие перехода без промежуточного скользящего шага	2
24	Развитие перехода через один промежуточный скользящий шаг	2
25	Развитие перехода через два промежуточных скользящих шага	4
<i>Изучение коньковых ходов</i>		
26	Развитие техники одновременного полуконькового хода	2
27	Развитие техники одновременного двухшажного конькового хода	2
28	Развитие техники одновременного одношажного конькового хода	2
29	Темповая тренировка	4
30	Развитие техники попеременного двухшажного конькового хода	2
31	Развитие техники конькового хода без отталкивания руками	2
<i>Смена коньковых лыжных ходов</i>		
32	Техника перехода с любого одновременного хода на попеременный	2
33	Техника перехода с попеременного конькового хода на одновременный	2
34	Равномерная тренировка	6
35	Соревновательная тренировка	4
36	Техника перехода с одновременного одношажного и полуконькового на одновременный коньковый двухшажный ход	2
37	Техника перехода с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый ход	2
38	Техника перехода с любого одновременного конькового на коньковый ход без отталкивания руками	2
<i>Техника преодоления подъёмов</i>		
39	Преодоление подъёмов в классическом стиле	2
40	Преодоление подъёмов коньковым ходом	2
41	Преодоление подъёмов «полуёлочкой»	2
42	Преодоление подъёмов «лесенкой»	2
43	Преодоление подъёмов «ёлочкой»	2
<i>Техника прохождения спусков и неровностей</i>		
44	Спуск высокая стойка	2
45	Спуск средняя стойка	2
46	Спуск низкая стойка	2
47	Спуск аэродинамическая стойка	2
<i>Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции</i>		
49	Учебные соревнования	2
50	Бег на короткие дистанции 30-60 м	2
51	Дистанционная тренировка	2
52	Скоростная работа на подъемах	2
53	Скоростная работа на спусках	2

54	Прыжковая имитация в подъем	2
55	Кросс 3 км	2
56	Игровая тренировка	2
57	Темповая тренировка	2
58	Шаговая имитация в подъем	2
59	Учебно-тренировочная игра	2
60	Футбол регби	2
61	Равномерный бег	2
62	Ускорение бег на повороте	2
63	Развитие техники стартового разгона	2
64	Равномерная тренировка	2
65	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2
66	Переменная тренировка	2
67	Развитие техники бега по повороту	2
68	Круговая тренировка	2

Список использованной литературы.

1. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М.: Физкультура и спорт, 1977
3. Детская спортивная медицинская: Руководство для врачей/ Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт/ Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.