

**казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутская школа с профессиональной подготовкой
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждена:
приказом №148
от 29 августа 2024г.

Согласована:
Управляющим советом
протокол № 1
от 28 августа 2024г.

Рассмотрена:
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 28 августа 2024г.

**АДАптированная дополнительная
Общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 10-19 лет

Количество часов в год: 153 часа

Педагог, реализующий программу: Курбанов Рустам Алымджанович

г. Сургут
2024 год

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжные гонки» разработана Курбановым Р.А., педагогом дополнительного образования КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой».

Программа является модифицированной, разработана на основе Программы по лыжной подготовке В.П. Савин., Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009), предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидностью.

Данная программа разработана для обучающихся 10-19 лет. Срок реализации - два года.

В объединение «Лыжные гонки» обучающиеся принимаются по письменному заявлению родителей (законных представителей), с учетом желания детей, либо самого обучающегося (с 18 лет) и медицинского допуска.

Занятия в объединении «Лыжные гонки» проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа. В год - 153 часа.

В дни карантина и активированные дни адаптированная дополнительная общеобразовательная программа реализуется в полном объеме с применением дистанционных образовательных технологий.

Актуальность и новизна

Обучающиеся с ОВЗ требуют особого внимания со стороны преподавателей физической культуры. С одной стороны, дети, которые обучаются в школах разных видов, имеют различные физиологические дефекты, при которых обычные уроки физической культуры невозможны. С другой стороны, именно этим детям необходима физическая нагрузка, адекватная их заболеваниям, дающая шанс противостоять недугу. В КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой» особое место отводится двум направлениям: первое – это физкультурно-оздоровительное, второе – спортивно-массовое.

Создание условий для реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из приоритетных задач развития образования Югры. Обучение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья регламентируется более чем 40 нормативными актами Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, в соответствии с которыми дети данной категории обеспечиваются медико-психологическим сопровождением и специальными условиями для обучения.

«Лыжные гонки» - один из видов спорта, входящих в Специальную Олимпиаду России и в Специальную Олимпиаду ХМАО-Югры.

Занятия этим видом спорта являются общедоступными благодаря разнообразию видов координационных упражнений и движений, большому количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года.

С целью реабилитации и социализации данной категории детей ежегодно в рамках программы «Дети Югры» проводятся Российские, окружные соревнования по «Лыжным гонкам» для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание Адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки» направлено на пропаганду здорового образа жизни среди детей и подростков, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума.

Основой упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, упражнения для формирования правильной осанки, специальные беговые упражнения и дополнительные упражнения для укрепления мышц ног, рук и мышечного корсета.

При составлении программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Педагогическая целесообразность:

Благодаря занятиям «Лыжные гонки» обучающиеся приобщаются к физической культуре и спорту, приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной адаптированной

дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки» (далее по тексту - программа).

Кроме того, педагогическую целесообразность программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных функций ребенка в соревновательной деятельности, формирования тактического мышления, с другой.

Цели:

- Овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков в «Лыжных гонках».
- Создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по «Лыжным гонкам».

Задачи:

Образовательные:

- овладение техникой передвижения на лыжах;
- обогащение словарного запаса путем овладения терминологией;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.

Развивающие:

- развитие у обучающихся способности к оценке скоростно-силовых параметров движений;
- формирование умения самостоятельно заниматься спортом;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей физической подготовки лыжника,
- овладение специальной техникой и тактическим взаимодействием для повышения эффективности в выполнении упражнений.

Воспитательные:

- воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание и развитие организаторских способностей через самостоятельное выполнение упражнений;
- формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях спортом.

Программа ориентирована на сохранение, поддержание, развитие физических качеств, а также формирование здорового образа жизни занимающихся. При правильной организации тренировочного процесса, занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат средством восстановления физических сил, а также сплочению коллектива.

Одновременно с этим на всех этапах тренировочных занятий решается задача повышения технической подготовленности обучающихся. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности развития детей, что позволяет заложить основы правильных двигательных умений и навыков. В среднем школьном возрасте умеренная возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Ожидаемые результаты

По окончании **первого года** обучения обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития «Лыжных гонок» в «Специальной Олимпиаде России»;

- психо-функциональные особенности собственного организма;
- основы личной гигиены,
- причины травматизма при занятии «Лыжными гонками» и правила его предупреждения.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

По окончании **второго года** обучения, обучающиеся должны:

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта в России, мире;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой и спортом;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; - использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности; - в повседневной жизни включать занятия спортом в активный отдых и досуг;
- организовать самостоятельно занятия с группой товарищей.

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации в тренировочном процессе, а так же, как инструмент в достижении поставленных целей.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корректирующий характер.

Виды контроля:

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия.

Этапный (промежуточный) контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного полугодия.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Оценка достижения результатов

Оценка достижений результатов ведётся в ходе тестирования физических качеств обучающихся, сдачи контрольных нормативов, в конце первого и второго полугодия (Приложение 1).

Основными методами оценки являются:

- **метод наблюдения.** Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать педагог.
- **метод упражнения.** Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками.

- **комбинированный.** Комбинированный метод состоит в том, что педагог одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов по каждой теме и разделу адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Лыжные гонки» является сдача специализированных нормативов, а также выступления занимающихся на соревнованиях городского и регионального уровней.

Учебно-тематический план на 1 год обучения

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка:	6
1.1	Правила техники безопасности при занятии «Лыжными гонками»	1,5
1.2	Гигиенические требования к занимающимся	1,5
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
1.4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1,5
2.	Практическая подготовка:	147
2.1	Общая физическая подготовка	34,5
2.2	Специальная физическая подготовка	31,5
2.3	Техническая подготовка	51
2.4	Игровая подготовка	4,5
2.5	Тактическая подготовка	25,5
Всего часов		153

Учебно-тематический план на 2 год обучения

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка:	6
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятии «Лыжные гонки».	1,5
1.2	Гигиенические требования к занимающимся.	1,5
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
1.4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1,5
2.	Практическая подготовка:	147
2.1	Общая физическая подготовка	34,5
2.2	Специальная физическая подготовка	31,5
2.3	Техническая подготовка	51
2.4	Игровая подготовка	4,5
2.5	Тактическая подготовка	25,5
Всего часов		153

Содержание изучаемого курса

Программный материал	Содержание обучения	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся в конце изучаемой темы
<p>Теоретическая подготовка: Правила техники безопасности на занятии «Лыжные гонки»</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся</p> <p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</p> <p>Общая характеристика спортивной подготовки.</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	<p>Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах.</p> <p>Спорт и здоровье. Питание, личная гигиена. Особенности одежды на занятиях. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями. Режим сна. Значение и влияние водных процедур.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей.</p> <p>Основы ходьбы, бега. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Техника передвижения на лыжах.</p> <p>Воспитание целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, самообладания, настойчивости, стойкости.</p>	<p>Знать правила проведения соревнований.</p> <p>Знать общие сведения о гигиене.</p> <p>Знать влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Знать способы выполнения специальных упражнений, необходимых для передвижения на лыжах</p> <p>Проявление целеустремленности, при этом уважения к сопернику.</p>
<p>Практическая подготовка: Общая физическая подготовка</p>	<p>Физподготовка. Челночный бег, изучение силовых упражнений «квадрат». Физподготовка. Отработка техники передвижения на лыжах Передвижение разным стилем на лыжах, повороты на месте, спуски и торможение.</p>	<p>Правильно выполнять физические упражнения</p>

Специальная физическая подготовка	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Передвижение на лыжах разными стилями, изучение новых технических приемов. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Технически правильно выполнять упражнения.
Техническая подготовка	Передвижение классическим и коньковым ходом, применение их на дистанции. Специальные упражнения. Изучение технических приемов.	Технически правильно выполнять упражнения.
Игровая подготовка	Изучение подвижных игр.	Знать и соблюдать правила игр.
Тактическая подготовка	Развитие координационных способностей. Умение выполнять спуски, торможение, переходить с разных стилей лыжных ходов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Правильно выполнять специальные упражнения.

Кадровые ресурсы

Адаптированную дополнительную общеобразовательную программу «Лыжные гонки» реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, подтвержденное дипломом.

Методическое обеспечение программы.

В реализации программы «Лыжные гонки» используются следующие методы:

- словесный метод – включает в себя рассказ, беседу, объяснение основных понятий, терминов, правил;
- практический метод – включает в себя специализированные упражнения, направленные на овладение навыками лыжных гонок, а также конкретными техническими действиями; практические занятия, направленные на отработку и совершенствование полученных умений и навыков, тестирование физических качеств;
- наглядный метод – включает в себя демонстрацию технических, тактических приемов в лыжных гонках, а также наглядный показ специальных, подводящих упражнений.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Тренажерный зал
3. Лыжная трасса
4. Лыжи, лыжные палки, ботинки -15 шт.
4. Фишки -10 шт.
5. Мячи набивные -3 шт.
6. Скакалки -10 шт.
7. Секундомер – 1 шт.
8. Свисток -1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995
2. Зоркин И.Ф. Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959
3. Квашук П.В., Кленин Н.Н. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004
4. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984
5. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Программы. Физическое воспитание.
6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992
7. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992
8. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992
9. Маракуев В.М., Сильвестрова М.Н. Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969
10. Марков Г.П. Справочник: Лыжная подготовка. М.: ФиС, 1985
11. Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.
12. Пономарев В.Ф. Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988
13. Спиридонов К.Н. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986

Нормативы оценки физического развития обучающихся

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики оценка «высокий результат»	Мальчики оценка «средний результат»	Мальчики оценка «низкий результат»	Девочки оценка «высокий результат»	Девочки оценка «средний результат»	Девочки оценка «низкий результат»
Бег 30 метров	Секунда	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
Челночный бег (4 по 10)	Секунда	12.0	11.0	10.5	14.0	13.0	12.0
Прыжки в длину с места	см	200	180	160	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	Коли-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (отжимание)	Колич-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперёд из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъём туловища за 1 минуту (пресс)	Колич-во раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки со скакалкой за 20 секунд	Колич-во раз	46	44	42	52	50	48

Календарно-тематическое планирование
(1 год обучения год обучения)

№	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов
Теоретическая подготовка- 6 часов				
1			Правила техники безопасности на занятиях по «Лыжным гонкам»	1,5
2			Гигиенические требования к занимающимся	1,5
3			Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
4			Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств	1,5
Общая физическая подготовка- 34,5 часов				
5			Вводное занятие. Специальные упражнения, свободная практика.	1,5
6			Физподготовка. Челночный бег.	1,5
7			Физподготовка. Бег, прыжки, изучение специальных лыжных упражнений.	1,5
8			Физподготовка. Прыжки через скамейки 2 подхода через круг легкого бега.	1,5
9			Физподготовка. Бег с изменением направления, специальные упражнения.	1,5
10			Физподготовка. Челночный бег, отжимания.	1,5
11			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, упражнения на равновесие.	1,5
12			Физподготовка. Специальные лыжные упражнения.	1,5
13			Физподготовка. Длительный бег, упражнения на равновесие.	1,5
14			Физподготовка. Длительный бег, упражнения на равновесие.	1,5
15			Отработка техники передвижения.	1,5
16			Имитация лыжных ходов.	1,5
17			Бег в сочетании с ходьбой.	1,5
18			Подвижные игры.	1,5
19			Имитация лыжных ходов	1,5
20			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1,5
21			Отработка техники отталкивания руками.	1,5
22			Отработка техники отталкивания руками	1,5
23			Имитация лыжных ходов	1,5
24			Изучения прыжковых упражнений.	1,5
25			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1,5

26			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
27			Длительный бег, изучение новых технических приемов.	1,5
Специальная физическая подготовка- 33 часа				
28			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	1,5
29			Обучить специальным упражнениям на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работе рук и ног.	1,5
30			Обучить специальным упражнениям на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работе рук и ног.	1,5
31			Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	1,5
32			Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	1,5
33			Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	1,5
34			Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
35			Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
36			Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
37			Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
38			Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
39			Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
40			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
41			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
42			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
43			Обучение элементам классического хода, отталкивание руками	1,5
44			Обучение элементам классического хода, отталкивание руками	1,5
45			Обучение элементам классического хода, работа ног	1,5
46			Обучение элементам классического хода, работа ног	1,5
47			Обучение элементам классического хода, согласование рук и ног	1,5
48			Обучение элементам классического хода, согласование рук и ног	1,5
49			Обучение элементам классического хода, согласование рук и ног	1,5

II полугодие. Техническая подготовка – 49,5 часов				
50			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1,5
51			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1,5
52			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1,5
53			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
54			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
55			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
56			Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
57			Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
58			Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
59			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
60			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
61			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
62			Обучение одновременно бесшажному ходу	1,5
63			Обучение одновременно бесшажному ходу	1,5
64			Обучение одновременно бесшажному ходу	1,5
65			Обучение одновременно бесшажному ходу	1,5
66			Обучение одновременно одношажному ходу	1,5
67			Обучение одновременно одношажному ходу	1,5
68			Обучение одновременно одношажному ходу	1,5
69			Обучение одновременно одношажному ходу	1,5
70			Обучение попеременно двухшажному ходу	1,5
71			Обучение попеременно двухшажному ходу	1,5
72			Обучение попеременно двухшажному ходу	1,5
73			Обучение попеременно двухшажному ходу	1,5
74			Обучение одновременно двухшажному ходу	1,5
75			Обучение одновременно двухшажному ходу	1,5
76			Обучение одновременно двухшажному ходу	1,5
77			Обучение одновременно двухшажному ходу	1,5
78			Обучение перехода с одного классического хода на другой	1,5
79			Обучение перехода с одного классического хода на другой	1,5
80			Обучение перехода с одного классического хода на другой	1,5

81			Обучение перехода с одного классического хода на другой	1,5
82			Совершенствование классических ходов	1,5
Игровая подготовка- 4,5 часа				
83			Подвижные игры	1,5
84			Подвижные игры	1,5
85			Подвижные игры	1,5
Тактическая подготовка- 25,5 часов				
86			Тактическая подготовка.	1,5
87			Развитие координационных способностей.	1,5
88			Развитие координационных способностей. Упражнения на равновесие.	1,5
89			Развитие координационных способностей. Упражнения на равновесие.	1,5
90			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
91			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
92			Закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1,5
93			Закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1,5
94			Изучение индивидуальных тактических действий.	1,5
95			Развитие координационных способностей.	1,5
96			Развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
97			Развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	1,5
98			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1,5
99			Полоса препятствий.	1,5
100			Полоса препятствий, змейка.	1,5
101			Полоса препятствий. Игра.	1,5
102			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1,5

**Календарно-тематическое планирование
(2 год обучения год обучения)**

№	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов
Теоретическая подготовка- 6 часов				
1			Правила техники безопасности на занятиях по «Лыжным гонкам»	1,5
2			Гигиенические требования к занимающимся	1,5
3			Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1,5
4			Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств	1,5
Общая физическая подготовка- 34,5 часов				
5			Вводное занятие. Специальные упражнения, свободная практика.	1,5
6			Физподготовка. Челночный бег.	1,5
7			Физподготовка. Бег, прыжки, изучение специальных лыжных упражнений.	1,5
8			Физподготовка. Прыжки через скамейки 2 подхода через круг легкого бега.	1,5
9			Физподготовка. Бег с изменением направления, специальные упражнения.	1,5
10			Физподготовка. Челночный бег, отжимания.	1,5
11			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, упражнения на равновесие.	1,5
12			Физподготовка. Специальные лыжные упражнения.	1,5
13			Физподготовка. Длительный бег, упражнения на равновесие.	1,5
14			Физподготовка. Длительный бег, упражнения на равновесие.	1,5
15			Отработка техники передвижения.	1,5
16			Имитация лыжных ходов.	1,5
17			Бег в сочетании с ходьбой.	1,5
18			Подвижные игры.	1,5
19			Имитация лыжных ходов	1,5
20			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1,5
21			Отработка техники отталкивания руками.	1,5
22			Отработка техники отталкивания руками	1,5
23			Имитация лыжных ходов	1,5
24			Изучения прыжковых упражнений.	1,5
25			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1,5

26			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
27			Длительный бег, изучение новых технических приемов.	1,5
Специальная физическая подготовка- 31,5 часов				
28			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	1,5
29			Обучить специальным упражнениям на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работе рук и ног.	1,5
30			Обучить специальным упражнениям на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работе рук и ног.	1,5
31			Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	1,5
32			Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	1,5
33			Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	1,5
34			Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
35			Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
36			Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
37			Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
38			Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
39			Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
40			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
41			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
42			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
43			Обучение элементам конькового хода, отталкивание руками	1,5
44			Обучение элементам конькового хода, отталкивание руками	1,5
45			Обучение элементам конькового хода, работа ног	1,5
46			Обучение элементам конькового хода, работа ног	1,5
47			Обучение элементам конькового хода, согласование рук и ног	1,5
48			Обучение элементам конькового хода, согласование рук и ног	1,5

II полугодие. Техническая подготовка – 51 час

49		Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1,5
50		Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1,5
51		Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1,5
52		Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
53		Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
54		Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	1,5
55		Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
56		Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
57		Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1,5
58		Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
59		Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
60		Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1,5
61		Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу	1,5
62		Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу	1,5
63		Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу	1,5
64		Обучение одновременно двухшажному коньковому ходу	1,5
65		Обучение одновременно одношажному коньковому ходу	1,5
66		Обучение одновременно одношажному коньковому ходу	1,5
67		Обучение одновременно одношажному коньковому ходу	1,5
68		Обучение одновременно одношажному коньковому ходу	1,5
69		Обучение коньковому попеременному ходу	1,5
70		Обучение коньковому попеременному ходу	1,5
71		Обучение коньковому попеременному ходу	1,5
72		Обучение коньковому попеременному ходу	1,5
73		Обучение одновременно полуконьковому ходу	1,5
74		Обучение одновременно полуконьковому ходу	1,5
75		Обучение одновременно полуконьковому ходу	1,5
76		Обучение одновременно полуконьковому ходу	1,5
77		Обучение перехода с одного коньковой ход на другой	1,5
78		Обучение перехода с одного коньковой ход на другой	1,5
79		Обучение перехода с одного коньковой ход на другой	1,5

80			Обучение перехода с одного коньковый ход на другой	1,5
81			Совершенствование коньковых ходов	1,5
82			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1,5
Игровая подготовка- 4,5 часа				
83			Подвижные игры	1,5
84			Подвижные игры	1,5
85			Подвижные игры	1,5
Тактическая подготовка- 25,5 часов				
86			Тактическая подготовка.	1,5
87			Развитие координационных способностей.	1,5
88			Развитие координационных способностей. Упражнения на равновесие.	1,5
89			Развитие координационных способностей. Упражнения на равновесие.	1,5
90			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
91			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
92			Закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1,5
93			Закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1,5
94			Изучение индивидуальных тактических действий.	1,5
95			Развитие координационных способностей.	1,5
96			Развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
97			Развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	1,5
98			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1,5
99			Полоса препятствий.	1,5
100			Полоса препятствий, змейка.	1,5
101			Полоса препятствий. Игра.	1,5
102			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1,5

