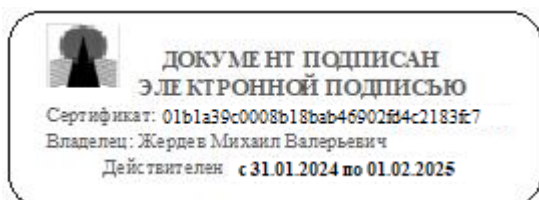


Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Салымская средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2024 года

Утверждаю:  
Директор НРМОБУ «Салымская СОШ № 1»  
М.В. Жердев  
приказ от 30.08.2024 № 640-0



**Программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивного направления  
«Лыжные гонки»**

Программа ориентирована  
На учащихся с 1-11 класс  
Срок реализации программы 1 год  
Составил:  
Шишкин Юрий Александрович  
учитель физической культуры,  
соответствие занимаемой должности

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учреждением системы дополнительного образования и в своей деятельности ориентирована социально полезно организовывать досуг детей, подростков и молодёжи, с пользой и позитивно реализовывать их энергию и свободное от учёбы время, формировать положительный устойчивый интерес и потребность к занятиям физкультурой и спортом, раскрыть сферу интересов дел, которые способствуют их духовному, умственному и физическому развитию, воспитывая стержень зрелой, здоровой личности.

Отделения по видам спорта, одно из которых – лыжные гонки.

Программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, на основе типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников – гонщиков на этапах от начальной подготовки до спортивного совершенствования.

Программа ориентирована на детей 9 – 18 лет. В основу комплектования учебных групп положена научно – обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом. Зачисление во все группы производится по заявлению поступающего при согласии родителей и разрешения врача – педиатра или медсестры общеобразовательной школы. Этап начальной спортивной специализации наиболее важный этап, т.к.:

- закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств;
- в более раннем возрасте легче обучаются технике лыжных ходов;
- быстрее овладевают умениями и навыками всех видов упражнений тренировочного процесса;

Продолжительность занятия не должна превышать 2-х академических часов. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения осуществляется на основании выполнения переводных нормативных показателей. Занимающиеся, не выполнившие эти требования, могут продолжить обучение повторный год.

Срок реализации программы **1 год**. Наполняемость в группах 10-20 человек

## ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- создание оптимальных условий для личностного развития детей, укрепление их здоровья, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятия лыжным спортом.
- Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания занимающихся на протяжении всего периода обучения, формируя у них:
- укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся на занятиях по лыжной подготовке;
- потребность в регулярных занятиях и осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личности;
- арсенал разносторонних двигательных умений и навыков: лыжных, легкоатлетических, гимнастических, силовых, игровых;
- морально - волевые и нравственные качества;
- высокий уровень работоспособности;
- стремление к достижению высоких спортивных результатов по лыжным гонкам, ОФП, кроссу.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- Улучшение материально-технической базы: приобретение беговых лыжных ботинок, палок, беговых лыж, комбинезонов, тренажёров;
- Обеспечение нормативно - правовой базы школы;
- Повышение массовости занимающихся лыжным спортом детей, подростков и молодежи, наборы учащихся в начальных классах, индивидуальные беседы, посещение уроков физической культуры, агитацию на родительских собраниях, постоянная подготовка информации о ведущих российских и зарубежных лыжниках – гонщиках, организация походов, спортивно - оздоровительных лагерей;
- Выявление и реальная поддержка перспективных спортсменов и повышение уровня их спортивного мастерства путём дифференцированного обучения, участия в районных, отборочных областных соревнованиях и матчевых встречах, фотостенды и видеосъёмки с их участием, помещение статей о их спортивных достижениях в «югры», организация торжественных линеек и спортивных праздников, где приветствуются их имена;
- Совершенствование учебно - воспитательного процесса: развитие мотивации личности, взаимодействие с семьёй, помощь в профессиональном определении, торжественное присвоение спортивных разрядов, торжественные вечера для выпускников, летопись спортивных достижений обсуждение о спортивных достижениях великих спортсменов.

## ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

### **Формы учебно – тренировочного процесса:**

- групповые учебно - тренировочные занятия;
- индивидуальное планирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- спортивно – оздоровительные лагеря;
- судейская практика учащихся;

- однодневные и многодневные туристические походы, сплавы по рекам;
- творческие - развлекательные спортивно – массовые мероприятия;
- восстановительные мероприятия.

### **Методы учебно – тренировочного процесса:**

- перспективное, гибкое планирование с учётом погодных условий и состоянием занимающихся;
- беседы, направленные на воспитание: волевого, целеустремлённого характера; психологической устойчивости; саморегуляции; преодоление неожиданных и трудных препятствий; морально – этических норм; командного духа;
- анализа, обобщения, выводов и принятия решений;
- игровые;
- соревновательные;
- самостоятельная работа;

### **принципы учебно – тренировочного процесса:**

- принцип доступности и добровольности;
- принцип лично - ориентированного подхода к воспитанникам;
- принцип практической направленности;
- принцип непрерывности и последовательности;
- принцип учёта индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся;
- принцип вариативности;
- принцип преемственности;
- принцип результативности.

## **МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА – ПРЕПОДАВАТЕЛЯ:**

### **в группах начальной подготовки**

- ◆ стабильность состава групп;
- ◆ выполнение требований - тестов по ОФП;
- ◆ количество занимающихся, переведённых в учебно – тренировочные группы

### **в учебно – тренировочных группах**

- ◆ стабильность состава групп;
- ◆ уровень физического развития и функционального состояния;
- ◆ выполнение контрольных, переводных и выпускных нормативов;
- ◆ результаты, достигнутые в областных соревнованиях и матчевых встречах;
- ◆ динамика спортивно – технических показателей;
- ◆ подготовка спортсменов - инструкторов и судей по спорту;
- ◆ передача наиболее перспективных спортсменов в высшее звено спортивных школ.

Тренер – преподаватель организует набор юных спортсменов, несёт ответственность за:

- ◆ жизнь и здоровье детей во время занятий;
- ◆ безопасность учебно – тренировочного процесса;
- ◆ правильное комплектование групп;
- ◆ проведение воспитательной и учебно – тренировочной работы с

занимающимися;

- ◆ выполнение учебных программ;
- ◆ обеспечивает повышение физической, теоретической, морально – волевой, технической и психологической подготовленности занимающихся.

### ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ:

- ◆ прыжки в длину с места
- ◆ челночный бег 4 x 10м
- ◆ бег 60м, 100м, 500м, 1000м
- ◆ подтягивание на перекладине (юноши)
- ◆ отжимание в упоре лежа (девушки)
- ◆ поднимание туловища за 1 мин. (упр. на пресс)
- ◆ многоскоки (тройной, пятерной)

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

№ п/п	Объемы	Содержание	Время в мин. и сек.
1	5 км.	на скорость	18.00 – 18.22
2	100 м.	с ходу	17.0 – 17.1
3	500 м.	на скорость	1.40 – 1.41
4	1000 м.	на скорость	3.35 – 3.36
5	3 раза по 1 км.	95 % от макс.	3.54 – 3.56
6	100 м.	одновременный бесшажный ход	21.0 – 21.2 20 – 21 раз количество отталкиваний
7	1 км.	переменная работа рук	7.09 – 7.13

### ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА – ГОНЩИКА

№	содержание		Количество
Развитие быстроты			
1	30 – 60 м.		
2	бег на месте	5 сек.	Количество шагов
Развитие силы			
1	динамометрия		
2	прыжки в длину с места		
3	подтягивание на перекладине		
4	Сибание и разгибание рук в упоре лежа	от пола, на брусьях	
5	наклоны туловища (пресс)		
Скоростно – силовые качества			
1	Выпрыгивания	За 20 сек.	количество раз
2	Приседания	За 20 сек.	количество раз
3	Отжимание и подтягивание	в определенный отрезок времени	
Развитие гибкости и координации			
1	Поза Ромберга, 4 позы: -ноги вместе, руки вперед,	Сохранять равновесие	

	пальцы разведены; - ступни одна за другой - стойка на одной ноге - «ласточка»	15 сек.	
<b>Развитие выносливости</b>			
1	300 м.	бег	
2	600 м.	бег	
3	2000м.	бег	
<b>Развитие специальной выносливости</b>			
1	1 км.	3 раза	5 мин. на отдых и пробег

Проверка результатов физической готовности определяется путем выполнения контрольных нормативов. Проверка уровня технической и тактической подготовки определяется и достигается уровнем занимаемого места в различных соревнованиях по кроссу, в лыжных гонках.

### РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- приглашение родителей на тренировки, соревнования, походы, спортивные культурно – массовые развлечения;
- проведение индивидуальных бесед;
- посещение семей.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Занимающиеся должны:

- ◆ владеть и реализовывать в жизни сформированные развитые двигательные качества;
- ◆ значительно реже подвергаться простудным заболеваниям или совсем не болеть;
- ◆ стремиться к здоровому образу жизни;
- ◆ проявлять волевые и нравственные качества в характере;
- ◆ проявлять уважение к сопернику, к собеседнику, к коллективу и позитивно разрешать проблемные ситуации;
- ◆ повышать свой уровень мастерства и достигать высоких результатов;
- ◆ выполнять приёмные и переводные нормативы, являющиеся показателями уровня физической подготовленности;

### РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Годовой цикл тренировки разделяется на 3 периода:

Весенне - летний апрель – май <b>ПЕРЕХОДНЫЙ</b>	Летне - осенний сентябрь – ноябрь <b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ</b>	Зимний декабрь – март <b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ</b>
- повышение ОФП; - совершенствование техники имитационных упражнений; - овладение теоретическими знаниями по принципам самоконтроля, питания, гигиены, восстановления организма	- развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей; - увеличение интенсивности тренировочных занятий; - повышение СФП	- развитие специальной выносливости; - поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости; - совершенствование техники передвижения на лыжах; - приобретение опыта выступлений в соревнованиях

СРЕДСТВА												
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, единоборства;</li> <li>- ходьба;</li> <li>- походы пешие, на велосипедах</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- кроссы различной интенсивности и объёмов;</li> <li>- имитация лыжных ходов в подъёмы: шаговая, прыжковая с палками и без них;</li> <li>- прыжки и многоскоки;</li> <li>-специальные силовые упражнения;</li> <li>- передвижение на лыжероллерах;</li> <li>- спортивные и подвижные игры;</li> <li>- плавание и гребля;</li> <li>- езда на велосипеде</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение на лыжах с различной интенсивностью и на различном рельефе;</li> <li>- бег;</li> <li>- ОРУ;</li> <li>- спортивные и подвижные игры</li> </ul>				
МЕТОДЫ												
<ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерный;</li> <li>- игровой;</li> <li>- контрольный.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерный;</li> <li>- переменный;</li> <li>- повторный;</li> <li>- интервальный;</li> <li>- распределённый (силовой подго -товки);</li> <li>- контрольный</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- переменный;</li> <li>- интервальный;</li> <li>- повторный;</li> <li>- соревновательный</li> <li>- равномерный.</li> </ul>				

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

План – схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников – гонщиков – (при 3 часовой недельной нагрузке)

Разделы и средства подготовки	Переходный период		Подготовительный					период		Соревновательный период			Всего
	4	5	6	7	8	9	10	Зимний					
								11	12	1	2	3	
Теоретическая подготовка		1				1	1	1	1	1	-	1	9
<b>Практическая подготовка</b>													
ОФП (общая физическая подготовка)		10				5	6	3	3				63
СФП (специальная физическая подготовка)						6	6	3	2	2	5	6	65
Техническая и тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	3	8	8	6	6	51
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	1	-	1	-	1	1	1	5

Приёмные и переводные нормативы		1											
Количество тренировок		8				9	9	9	9	8	8	9	77
Количество тренировочных часов		12				13	13	11	13	12	12	14	189

На основании годового планирования распределяется программный материал мезоциклов (месячных циклов) по микроциклам (недельным).

Цель многолетней подготовки: подготовка высококвалифицированного лыжника – гонщика, способного показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В программу для практических занятий входят:

- общеподготовительные средства: упражнения для развития гибкости, скорости, ловкости, силы, координации, общей выносливости; (упр. гимнастические, акробатические, у гимнастической стенки, на матах). Подвижные и спортивные игры, плавание, эстафеты, походы, езда на велосипеде

- специально – подготовительные средства: упражнения для развития скоростно-силовых, скоростной и силовой выносливости; (имитации шаговые - прыжковые, с амортизаторами, длительные кроссы, упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами, в парах, передвижение на лыжероллерах, гребля на лодках, передвижение на беговых лыжах.

В программу теоретической подготовки входит:

- физическая культура и спорт в России. Довести до детей о лыжных гонках в программе Олимпийских игр, выступлениях российских лыжников, об истории лыжных гонок, достижениях Россиян;

- личная гигиена в спорте, об особенностях одежды лыжников в различных погодных условиях;

- понятие об утомлении, восстановлении, тренированности, о самоконтроле и ведении дневника;

- возможный травматизм на занятиях по лыжам и его профилактика;

- оказание первой помощи при травмах, потёртостях, обморожениях;

- лыжный инвентарь, мази, парафины;

- основы техники лыжных ходов;

- основы тактической подготовки;

- правила соревнований по лыжным гонкам;

- психологическая подготовка лыжника;

- физические качества и методика их воспитания;

- анализ показанных результатов (морально-волевых, физических, технических, тактических, психологических) в соревнованиях;

- экспресс беседы на самые разные темы: «Гнев, агрессия», «Важность занятий спортом», «Осанка», «Закаливание», «Медицинский контроль», «Мужество в спорте», «Притязания в спорте», «Мотивация в спорте», «Реализация спортсмена в жизни», «Преданность спорту», «Настрою в спорте», «Самообладание в спорте», «Талант и способности в спорте», «Слава, звёздная болезнь в спорте», «Шанс в спорте», «Испытание через спорт».

В программу технической подготовки входит:



- средства, упражнения, направленные на овладение рациональной техникой передвижения на беговых лыжах (согласованную и синхронную работу рук и ног, вариацию частоту шагов, равновесие и координацию, владение попеременным, одновременными и коньковым ходами, горнолыжной техникой)

В программу тактической подготовки входят индивидуальные и командные приёмы в зависимости от личных и командных зачетов

- лидирование;
- слабое начало и постепенное увеличение темпа;
- оценка скорости соперника и выбор участка обгона;
- обгон и уход от соперников на дистанции;
- смена способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа трассы и состояния лыжни;
- дистанционное преследование;
- умение распределять силы на дистанции;
- умение выполнять финишный рывок;
- развитие тактического мышления

В программу психологической подготовки входят:

- воспитание личностных качеств (культура, эрудиция, самообразование, патриотизм, любовь к спорту, к труду);
- формирование спортивного коллектива и доброжелательного климата в нём (товарищеские взаимоотношения, сплоченность, поддержка друг друга, взаимовыручка);
- воспитание волевых качеств (дисциплинированность, инициативность, смелость и решительность);
- развитие способности управлять своими эмоциями (выдержка, самообладание, владение установками, внушением)

Воспитательная работа:

проводится ежедневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в свободное от занятий время.

Средства и формы воспитания	Методы воспитания	Воспитательные мероприятия
<ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции;</li> <li>- беседы;</li> <li>- собрания;</li> <li>- встречи с интересными людьми;</li> <li>- походы;</li> <li>- конкурсы;</li> <li>- субботники;</li> <li>- наставничество опытных спортсменов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- убеждение;</li> <li>- поощрение;</li> <li>- личный пример;</li> <li>- требование;</li> <li>- наказание;</li> <li>- упражнение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводы выпускников;</li> <li>- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности занимающихся;</li> <li>- проведение праздников;</li> <li>- трудовые сборы и субботники;</li> <li>- оформление стендов;</li> <li>- тематические беседы;</li> <li>- походы, сплавы с привлечением родителей</li> </ul>

Восстановительные мероприятия:

- целесообразное построение тренировочных занятий, сочетающих нагрузки и отдых, эффективное переключение с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха;

- строгая индивидуализация нагрузок и отдыха в зависимости от уровня здоровья, подготовленности, типа нервной деятельности;
- рациональное питание: калорийное, разнообразное, полноценное;
- витаминизация;
- баня, массаж, физиотерапевтические процедуры;
- психологическая разгрузка.

#### Инструкторская и судейская практика:

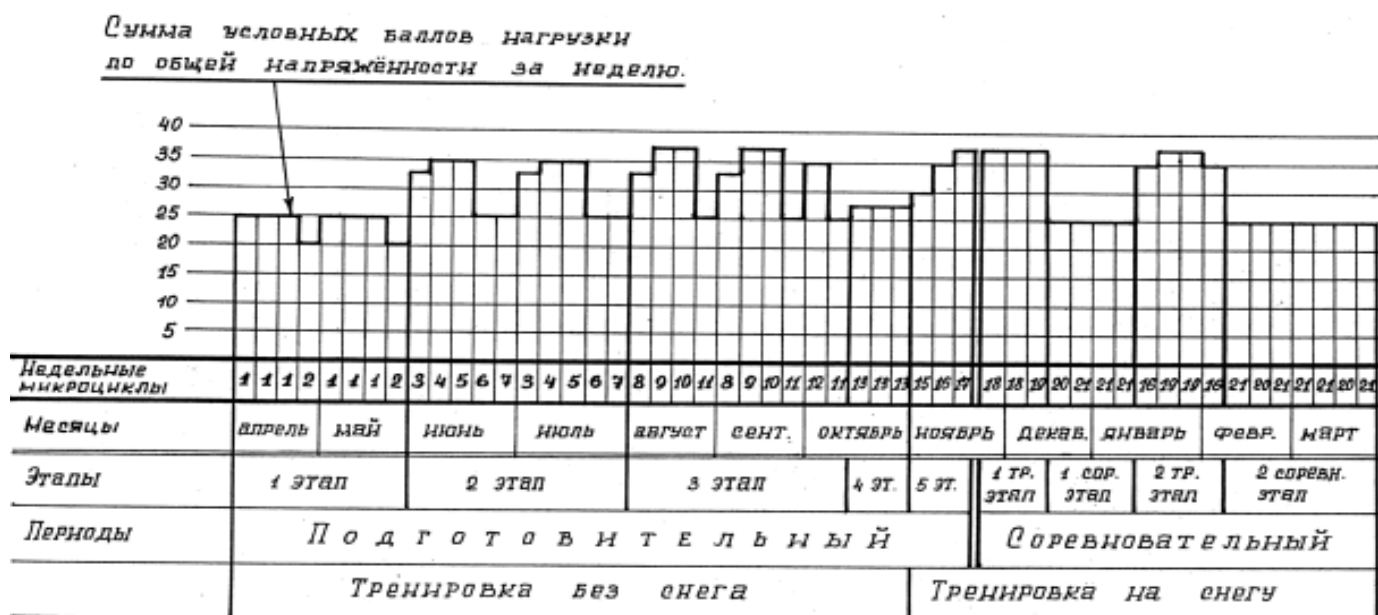
- знание терминологии в лыжном спорте;
- составить положение о проведении соревнований по лыжным гонкам;
- умение вести судейскую документацию;
- составлять рабочие планы и конспекты занятий;
- умение провести разминку, тренировочное занятие с младшей группой;
- уметь судить соревнования школьные, районные лично и совместно с тренером по лыжным гонкам, кроссу, ОФП, приёму контрольных нормативов;
- сдать экзамен по теории и практике на звание «Спортсмен – инструктор» и «Судья по спорту»

Система возрастных стандартов годовых тренировочных программ многолетней подготовки лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц предполагает выбор индивидуальных ежегодных тренировочных программ и их корректирование путем подбора индивидуального сочетания ступени объема и степени интенсивности циклических тренировочных средств в соответствии с общей специализированной физической подготовленностью и специальной физической подготовленностью спортсмена.

### ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ГОДОВОГО ЦИКЛА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Программа годового цикла тренировочного процесса состоит из 22 недельных микроциклов разных режимов напряженности, направленности, объемов тренировочных средств

График режимов нагрузки по общей напряженности недельных микроциклов



Календарно-тематическое планирование по лыжным гонкам.

1-4-ые клcсы

№ п/п	Дата провед ения	Дата по факту	Раздел программы темы	Всего часов	Количество часов	
					теория	практик а
1.			Инструктаж по Т.Б. на открытых площадках. Подвижные игры.	2	1	1
2.			О.Ф.П. * Имитация лыжных ходов.	2		2
3.			Бег по пересечённой местности.	2		2
4.			Кроссовая подготовка. Мини – футбол.	2		2
5.			О и С.Ф.П.**	2		2
6.			Развития силы рук и ног.	2		2
7.			Игровой день	2		2
8.			Краткий обзор развития лыжного спорта.	2		2
9.			О.и С.Ф.П.Л.Г. ***Мини- футбол	2		2
10.			Имитация лыжных ходов в подъем.	2		2
11.			Развитие общей выносливости .	2		2
12.			О.и С.Ф.П.Л.Г.	2	30	1.30
13.			Применение лыжных мазей и парафинов. Развитие координации	2	1	1
14.			Характеристика современного инвентаря.	2		2
15.			Имитация попеременного двухшажного хода	2		2
16.			Круговая тренировка	2		2
17.			Круговая тренировка	2		2
18.			Имитация лыжных ходов.	2		2
19.			Попеременный двухшажный ход.	2		2

20.			Одновременный бесшажный ход.	2		2
21.			Одновременный одношажный ход	2		2
22.			Имитация Попеременного двухшажного хода	2		2
23.			Подвижные игры на лыжах.	2		2
24.			Имитация Попеременного двухшажного хода	2		2
25.			Подвижные игры на лыжах	2		2
26.			Т.Б. Бег по слабо пересеченной местности 2- 3 км.	2	30	1.30
27.			Бег с выбыванием.	2		2
28.			Подвижные игры	2		2
29.			Веселые старты	2		2
30.			Подвижные игры с мячами	2		2
31.			Подвижные игры с развитием быстроты	2		2
32.			Мини-футбол	2		2
33.			Лапта, тактические действия	2		2
34.			Пионербол правило игры	2		2

О. и С.Ф.П\*- общая и специальная физическая подготовка.

О.Ф.П\*\* - общефизическая подготовка.

О.и С.Ф.П.Л.Г. \*\*\*- общая и специальная физическая подготовка лыжника гонщика.

ОТиТЛП\*\*\*\*- основы техники и тактики лыжника гонщика.

Календарно-тематическое планирование лыжные гонки.

5-8-ые классы

№ п/п	Тема урока	Часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена. Кроссовая подготовка, ОФП.	2	
2	Шаговая имитация в подъем. Кроссовая подготовка. Мини-футбол. О и С.Ф.П. Развития силы рук и ног.	2	
3	Шаговая имитация в подъем. Подвижные игры. Краткий обзор развития лыжного спорта. Краткий обзор развития лыжного спорта.	2	

4	О. и С.Ф.П.Л.Г. Мини-футбол. Прыжковая имитация в подъем. Развитие общей выносливости .	2	
5	О. и С.Ф.П.Л.Г. Применение лыжных мазей и парафинов. Игровая «Русская лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
6	Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. Игровая «Русская лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
7	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) последующим быстрым выпрямлением. Игровая «Русская лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
8	Имитация попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	2	
9	Имитация попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	2	
10	Закрепление попеременного двухшажного хода. Подвижные игры на лыжах.	2	
11	Одновременный одношажный ход. Подвижные игры на лыжах.	2	
12	Горнолыжная подготовка Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». ОФП.	2	
13	Соревнования. «Открытие лыжного сезона».	2	
14	Подвижные игры на лыжах.	2	
15	Работа на выносливость 5-9 км. ОРУ на растяжение.	2	
16	Подвижные игры на лыжах.	2	
17	Равномерно. Классический ход. Дистанция 6-9 км. Упр. на растяжение.	2	
18	Классический ход, работа в подъем на коротких участках. Подъем наискось.	2	
19	Горнолыжная подготовка. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой.	2	
20	Соревнования «Лыжные гонки» Контрольная тренировка коньковый ход 5-3 км. Анализ результатов.	2	
21	Классический ход ООХ, ОБХ, работа на технику. Значение и способы закаливания. Анализ соревнований, разбор техники и тактики. Равномерно коньковый ход 5км.	2	
22	Тактическая и техническая подготовка на лыжной трассе 6-8 км. ОРУ. Спринтерская гонка 400 метров.	2	
23	Соревнования «Лыжные гонки». Дистанция 3 -2-1км.	2	
24	Анализ соревнований Коньковый ход. Работа на технику. ОРУ на растяжение.	2	
25	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Тренировочные игры с величенной продолжительностью. ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
26	Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.	2	
27	ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
28	Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
29	Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков. ОРУ на растяжение и расслабление.	2	

30	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) последующим быстрым выпрямлением.	2	
31	ОФП, бег 20 мин. силовая тренировка.	2	
32	Кросс 1 км. Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	2	
33	Переменный бег (несколько повторений в серии). Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.	2	
34	Кроссовая подготовка с переменной скоростью. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.	2	

Календарно-тематическое планирование лыжные гонки.

9-11-ые клссы

№ п/п	Тема урока	Часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена. Кроссовая подготовка, ОФП.	2	
2	Шаговая имитация в подъем. Кроссовая подготовка. Мини-футбол. О и С.Ф.П. Развития силы рук и ног.	2	
3	Шаговая имитация в подъем. Подвижные игры. Краткий обзор развития лыжного спорта. Краткий обзор развития лыжного спорта.	2	
4	О. и С.Ф.П.Л.Г. Мини-футбол. Прыжковая имитация в подъем. Развитие общей выносливости .	2	
5	О. и С.Ф.П.Л.Г. Применение лыжных мазей и парафинов. Игровая «Русская лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
6	Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. Игровая «Русская лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
7	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) последующим быстрым выпрямлением. Игровая «Русская лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
8	Имитация попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	2	
9	Имитация попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	2	
10	Закрепление попеременного двухшажного хода. Подвижные игры на лыжах.	2	
11	Одновременный одношажный ход. Подвижные игры на лыжах.	2	
12	Горнолыжная подготовка Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». ОФП.	2	
13	Соревнования. «Открытие лыжного сезона».	2	
14	Подвижные игры на лыжах.	2	
15	Работа на выносливость 5-9 км. ОРУ на растяжение.	2	

16	Подвижные игры на лыжах.	2	
17	Равномерно. Классический ход. Дистанция 6-9 км. Упр. на растяжение.	2	
18	Классический ход, работа в подъём на коротких участках. Подъём наискось.	2	
19	Горнолыжная подготовка. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой.	2	
20	Соревнования «Лыжные гонки» Контрольная тренировка коньковый ход 5-3 км. Анализ результатов.	2	
21	Классический ход ООХ, ОБХ, работа на технику. Значение и способы закаливания. Анализ соревнований, разбор техники и тактики. Равномерно коньковый ход 5км.	2	
22	Тактическая и техническая подготовка на лыжной трассе 6-8 км. ОРУ. Спринтерская гонка 400 метров.	2	
23	Соревнования «Лыжные гонки». Дистанция 3 -2-1км.	2	
24	Анализ соревнований Коньковый ход. Работа на технику. ОРУ на растяжение.	2	
25	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
26	Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.	2	
27	ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
28	Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
29	Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков. ОРУ на растяжение и расслабление.	2	
30	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) последующим быстрым выпрямлением.	2	
31	ОФП, бег 20 мин. силовая тренировка.	2	
32	Кросс 1 км. Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	2	
33	Переменный бег (несколько повторений в серии). Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.	2	
34	Кроссовая подготовка с переменной скоростью. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.	2	

#### Список использованной литературы:

1. Манжосов В.Н.; Огольцов И.Г.; Смирнов Г.А. Лыжный спорт – М: высшая школа 1979 г.
2. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника – гонщика. – М: Физкультура и спорт, 1986г.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – 1990 г.

4. Матвеев Л.П. Модельно целевой подход к построению спортивной подготовке. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000 г.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: Этапы начальной подготовки и учебно – тренировочных групп. М: Советский спорт 2004 г.
6. Раменская Т.И. Лыжный спорт - М: 2000 г.
7. Система подготовки спортивного резерва под оющ. ред. В.Г. Никитушина.- МГФСО, ВНИИФК, 1994 г.
8. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф. П. Сулова, В,Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М: изд. (СААМ) 1995 г.