**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**
**Кулаковская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района**

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей начальных классов, физической культуры, музыки, технологии и ОБЖ
_____ Пропп Т.Б.
Протокол № 1
От «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Плесовских Т.Я.
От «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Сивухо А.М.
От «31» августа 2021 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| | |
|---|---|
| Кружок | Лыжные гонки |
| Учебный год | 2021-2022 |
| Класс | 2-4 классы |
| Количество часов в год | 34 |
| Количество часов в неделю | 1 |

Учитель: А.А. Пропп

# Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Лыжные гонки» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009г., утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 22.09.2011 № 2357) с изменениями от 22.09.2011 № 2357, от 26.11.2010 г. № 1241, от 31.12.2015 г. №1576;

3. Программы В.И.Ляха и А.А.Зданевича, издание «Просвещение».

4. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Кулаковской СОШ разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г.);

5. Приказа Минпросвещения России Федерации от 20.06.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

6. Учебный план.

**Цели программы:**

- формирование и развитие организма ребенка, стимуляцияего физиологических процессов и повышение работоспособности организма;
- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- подготовка спортивных резервов в лыжах;
- приобретение знаний и умений, вселяющих уверенность на лыжне.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям лыжами;
- обеспечение всесторонней физической подготовки;
- развития силовых, скоростных качеств;
- развитие выносливости;
- координации движений;
- овладение технических и тактических приѐмов;
- приобретение опыта участия в соревнованиях по лыжам;

- воспитание судейских и инструкторских навыков.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе, ухудшает его восприятие общеобразовательных предметов и дисцмплин. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес учеников к данному виду спорта.

Для реализации программы используются следующие формы, методы и технологии обучения:

**Форма реализации программы:**

- фронтальная;
- парная;
- групповая;
- индивидуальная

**Методы реализации программы:**

- практический;
- объяснительно-иллюстративный;
- информативный

**Технологии реализации программы:**

- личностно-ориентированная;
- уровневая дифференциация;
- здоровьесберегающие.

Для более качественного освоения предметного содержания применяются следующие формы организации, которые подразделяются на три типа:

- образовательно-познавательный,
- образовательно-предметный;
- образовательно-тренировочный:

- ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Одним из основных условий успешной организации тренировочного процесса в лыжах является наличие спортивного зала с инвентарем подходящим для лыж, лыжная трасса с горками и спусками для освоения техники.

Данная программа рассчитана на 102 ч.

Продолжительность занятий 1,45ч.

Программа рассчитана на 3 года.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности «Лыжные гонки» у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностныхрезультатов.

***Личностными результатами*** освоения программы «Лыжные гонки» в начальных классах является формирование следующих навыков:

- умение общаться в коллективе;
- умение слушать других;
- умение работать в коллективе;
- принимать мнение других;
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можнооценить как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своѐ отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы.

***Метапредметными результатами*** изучения курса «Лыжные гонки» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**познавательные универсальные учебные действия:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

**регулятивные универсальные учебные действия:**

- умение работать по предложенным инструкциям;

- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;
- отстаивать свою точку зрения;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- умение выполнять ранее изученные приѐмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

**коммуникативные универсальные учебные действия:**

- умение работать в паре и в коллективе;
- распределять обязанности;
- умение слушать учителя;
- умение строить доверительное дружеское отношение;
- умение уходить от конфликта;
- умение высказывать свое мнение.

**Предметными результатами** освоения курса «Лыжные гонки» является формирование следующих умений:

***К концу 3 класса они научатся:***

- пользоваться мазью для лыж;
- подъему “елочкой”;
- торможению боком;
- повороту на скорости;
- техникеконькового хода;
- техники одновременно одношажного хода.

***К концу 4 класса приобретут умение:***

- преодоления длинных дистанции;
- применения техники стартов;
- применения техники финиша;
- индивидуальныхтактических действийв гонке.
- техники попеременного двушажного хода;
- ведения тактической гонки.

На каждом году обучения ученик проходит три уровня восприятия преподаваемого ему материала и достижения оптимальных результатов.

Таблица 2. **Три уровня результатов**

| | 2-3 класс | 4 класс |
|---|---|---|
| **1 уровень** | Приобретение школьником знаний и умений в прыжковой и шаговой имитации. | Приобретение школьником базовых умений и навыков в кроссовой подготовке. |
| **2 уровень** | Формирование у школьников силовых качеств и выносливости. | Формирование у школьника скоростно-силовых качество и силовой выносливости. |
| **3 уровень** | Получение школьником навыков передвижения на лыжах разными способам. | Получение школьником опыта в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. |

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

| № п/п | Наименование раздела | Содержание программы |
|---|---|---|
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка. | Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия пи одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |
| | Практическая подготовка в группах начальной подготовки | **Задачи и преимущественная направленность тренировки*:*** - укрепление здоровья; - привитие интереса к занятиям лыжного спорта; - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр; - овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений; - воспитание черт спортивного характера; - формирование должных норм общественного поведения; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - выявление задатков, способностей и спортивной одаренности. |
| | Техническая подготовка. | Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия пи одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.<br>Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.<br>Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода и конькового хода,а также формирование целесообразного ритма двигательныхдействийпри передвижении классическими и коньковыми ходами.<br>Для этого применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.<br>На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы. |
| | Физическая подготовка. | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.<br>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. |
| | Контрольные упражнения и | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном |

| | | |
|---|---|---|
| | соревнования. | цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле. |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**2 класс**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по Т.Б на занятиях по лыжным гонкам. Кросс, развитие силовых способностей. Спортивные игры. | 1 |
| 2 | ОРУ. Кросс, развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 |
| 3 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения, упражнения на статическое равновесие.Развитие силы рук. | 1 |
| 4 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения с элементами статики. Эстафеты. | 1 |
| 5 | ОРУ. Кросс. Статические упражнения. | 1 |
| 6 | ОРУ. Имитационные упражнения (резина). Развитие силы рук. | 1 |
| 7 | ОРУ. Кросс с имитацией. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 8 | ОРУ. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Развитие силы ног и спины. | 1 |
| 9 | Техника одновременного двушажного конькового хода.<br>Воспитание чувства соперничества. Развитие основных двигательных качества и силы мышц плечевого пояса и спины. | 1 |
| 10 | Техника одновременного двушажного конькового хода. | 1 |
| 11 | Техника одновременного двушажного конькового хода.<br>Воспитание ответственности и самостоятельности. Развитие общей выносливости. | 1 |
| 12 | Обучать технике одновременного одношажного конькового хода. Разучивать передвижение ступающим шагом на лыжах, технику поворотов на месте.<br>Укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 13 | Обучение технике попеременного двушажного конькового хода.<br>Обучение технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 |
| 14 | Обучать технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 |
| 15 | Обучать техники конькового хода.<br>Разучивать технику способов подъема на склонах и спусков.<br>Развить основные двигательные качества и повышение выносливости. | 1 |
| 16 | Закрепление техники подъемов, прохождение дистанции до 5000 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 17 | Закрепление техники спусков, торможения. Прохождение дистанции до 6000 метров. | 1 |
| 18 | Закрепление техники передвижения классическим ходом передвижения. Развитие выносливости. | 1 |
| 19 | Закрепление техники передвижения попеременного одношажного и попеременного двушажного хода. Развитие силовых | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | качеств. | |
| 20 | Закрепление техники одновременно одношажного хода, бесшажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 21 | Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 22 | Прохождение дистанции классическим ходом.<br>Развитие выносливости. | 1 |
| 23 | Прохождение дистанции коньковым ходом. Развитие выносливости. | 1 |
| 24 | Соревнования по классическому ходу передвижения. | 1 |
| 25 | Соревнования по коньковому ходу передвижения. | 1 |
| 26 | Закреплять техники конькового хода. | 1 |
| 27 | Сдача контрольной точки по технике лыжных ходов. | 1 |
| 28 | Соревнования “кто сильнее?” (отжимания, подтягивания) | 1 |
| 29 | Спортивные игры. Развитие выносливости, силовых качеств. | 1 |
| 30 | Спортивные игры. Развитие силы. | 1 |
| 31 | Спортивные игры. Развитие силы. | 1 |
| 32 | Спортивные игры. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 33 | Подведение итогов за год по лыжным гонкам. | 1 |
| 34 | Легкоатлетический забег на 500, 1000 метров. | 1 |

**3 класс**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по Т.Б на занятиях по лыжным гонкам. Кросс, развитие силовых способностей. Спортивные игры. | 1 |
| 2 | ОРУ. Кросс, развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 |
| 3 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения, упражнения на статическое равновесие.Развитие силы рук. | 1 |
| 4 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения с элементами статики. Эстафеты. | 1 |
| 5 | ОРУ. Кросс. Статические упражнения. | 1 |
| 6 | ОРУ. Имитационные упражнения (резина). Развитие силы рук. | 1 |
| 7 | ОРУ. Кросс с имитацией. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 8 | ОРУ. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Развитие силы ног и спины. | 1 |
| 9 | Техника одновременного двушажного конькового хода. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Воспитание чувства соперничества. Развитие основных двигательных качества и силы мышц плечевого пояса и спины. | |
| 10 | Техника одновременного двушажного конькового хода. | 1 |
| 11 | Техника одновременного двушажного конькового хода.<br>Воспитание ответственности и самостоятельности. Развитие общей выносливости. | 1 |
| 12 | Обучать технике одновременного одношажного конькового хода. Разучивать передвижение ступающим шагом на лыжах, технику поворотов на месте.<br>Укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 13 | Обучение технике попеременного двушажного конькового хода.<br>Обучение технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 |
| 14 | Обучать технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 |
| 15 | Обучать техники конькового хода.<br>Разучивать технику способов подъема на склонах и спусков.<br>Развить основные двигательные качества и повышение выносливости. | 1 |
| 16 | Закрепление техники подъемов, прохождение дистанции до 5000 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 17 | Закрепление техники спусков, торможения. Прохождение дистанции до 6000 метров. | 1 |
| 18 | Закрепление техники передвижения классическим ходом передвижения. Развитие выносливости. | 1 |
| 19 | Закрепление техники передвижения попеременного одношажного и попеременного двушажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 20 | Закрепление техники одновременно одношажного хода, бесшажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 21 | Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 22 | Прохождение дистанции классическим ходом.<br>Развитие выносливости. | 1 |
| 23 | Прохождение дистанции коньковым ходом. Развитие выносливости. | 1 |
| 24 | Соревнования по классическому ходу передвижения. | 1 |
| 25 | Соревнования по коньковому ходу передвижения. | 1 |
| 26 | Закреплять техники конькового хода. | 1 |
| 27 | Сдача контрольной точки по технике лыжных ходов. | 1 |
| 28 | Соревнования “кто сильнее?” (отжимания, подтягивания) | 1 |
| 29 | Спортивные игры. Развитие выносливости, силовых качеств. | 1 |
| 30 | Спортивные игры. Развитие силы. | 1 |
| 31 | Спортивные игры. Развитие силы. | 1 |
| 32 | Спортивные игры. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 33 | Подведение итогов за год по лыжным гонкам. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 34 | Легкоатлетический забег на 500, 1000 метров. | 1 |

**4 класс**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по Т.Б на занятиях по лыжным гонкам. Кросс, развитие силовых способностей. Спортивные игры. | 1 |
| 2 | ОРУ. Кросс, развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 |
| 3 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения, упражнения на статическое равновесие. Развитие силы рук. | 1 |
| 4 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения с элементами статики. Эстафеты. | 1 |
| 5 | ОРУ. Кросс. Статические упражнения. | 1 |
| 6 | ОРУ. Имитационные упражнения (резина). Развитие силы рук. | 1 |
| 7 | ОРУ. Кросс с имитацией. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 8 | ОРУ. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Развитие силы ног и спины. | 1 |
| 9 | Техника одновременного двушажного конькового хода.<br>Воспитание чувства соперничества. Развитие основных двигательных качества и силы мышц плечевого пояса и спины. | 1 |
| 10 | Техника одновременного двушажного конькового хода. | 1 |
| 11 | Техника одновременного двушажного конькового хода.<br>Воспитание ответственности и самостоятельности. Развитие общей выносливости. | 1 |
| 12 | Обучать технике одновременного одношажного конькового хода. Разучивать передвижение ступающим шагом на лыжах, технику поворотов на месте.<br>Укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 13 | Обучение технике попеременного двушажного конькового хода.<br>Обучение технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 |
| 14 | Обучать технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 |
| 15 | Обучать техники конькового хода.<br>Разучивать технику способов подъема на склонах и спусков.<br>Развить основные двигательные качества и повышение выносливости. | 1 |
| 16 | Закрепление техники подъемов, прохождение дистанции до 5000 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 17 | Закрепление техники спусков, торможения. Прохождение дистанции до 6000 метров. | 1 |
| 18 | Закрепление техники передвижения классическим ходом передвижения. Развитие выносливости. | 1 |
| 19 | Закрепление техники передвижения попеременного одношажного и попеременного двушажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 20 | Закрепление техники одновременно одношажного хода, бесшажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 21 | Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 22 | Прохождение дистанции классическим ходом.<br>Развитие выносливости. | 1 |
| 23 | Прохождение дистанции коньковым ходом. Развитие выносливости. | 1 |
| 24 | Соревнования по классическому ходу передвижения. | 1 |
| 25 | Передвижение классическими лыжными ходами | 1 |
| 26 | Специальные подготовительные упражнения | 1 |
| 27 | Техника спуска со склонов, преодоление подъемов | 1 |
| 28 | Торможение и  повороты | 1 |
| 29 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | 1 |
| 30 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности. Сдача нормативов | 1 |
| 31 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности | 1 |
| 32 | Спортивные и подвижные игры | 1 |
| 33 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 34 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 1 |

## Календарно-тематическое планирование

**2 класс**

| № | Тема | Количество часов | УУД | дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | план | факт |
| 1 | Инструктаж по Т.Б на занятиях по лыжным гонкам. Кросс, развитие силовых способностей. Спортивные игры. | 1 | - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;<br>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;<br>- умение слушать других;<br>- умение работать в коллективе; | 4.09 | |
| 2 | ОРУ. Кросс, развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | | 11.09 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения, упражнения на статическое равновесие. Развитие силы рук. | 1 | | 18.09 | |
| 4 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения с элементами статики. Эстафеты. | 1 | | 25.09 | |
| 5 | ОРУ. Кросс. Статические упражнения. | 1 | - анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя; | 2.10 | |
| 6 | ОРУ. Имитационные упражнения (резина). Развитие силы рук. | 1 | - умение слушать других;<br>- умение работать в коллективе; | 9.10 | |
| 7 | ОРУ. Кросс с имитацией. Развитие скоростных качеств. | 1 | | 16.10 | |
| 8 | ОРУ. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Развитие силы ног и спины. | 1 | | 23.10 | |
| 9 | Техника одновременного двушажного конькового хода.<br>Воспитание чувства соперничества. Развитие основных двигательных качества и силы мышц плечевого пояса и спины. | 1 | уметь работать в паре и в коллективе;<br>- распределять обязанности;<br>- умение слушать учителя;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 13.11 | |
| 10 | Техника одновременного двушажного конькового хода. | 1 | | 20.11 | |
| 11 | Техника одновременного двушажного конькового хода.<br>Воспитание ответственности | 1 | | 27.11 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | и самостоятельности. Развитие общей выносливости. | | | | |
| 12 | Обучать технике одновременного одношажного конькового хода. Разучивать передвижение ступающим шагом на лыжах, технику поворотов на месте. Укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать скоростно-силовых качеств. | 1 | | 4.12 | |
| 13 | Обучение технике попеременного двушажного конькового хода. Обучение технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 | - умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 11.12 | |
| 14 | Обучать технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 | | 18.12 | |
| 15 | Обучать техники конькового хода. Разучивать технику способов подъема на склонах и спусков. Развить основные двигательные качества и повышение выносливости. | 1 | | 25.12 | |
| 16 | Закрепление техники подъемов, прохождение | 1 | | 15.01 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | дистанции до 5000 метров. Развитие выносливости. | | | | |
| 17 | Закрепление техники спусков, торможения. Прохождение дистанции до 6000 метров. | 1 | умение строить доверительное дружеское отношение;<br>- умение уходить от конфликта;<br>- умение высказывать свое мнение.<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 22.01 | |
| 18 | Закрепление техники передвижения классическим ходом передвижения. Развитие выносливости. | | | 29.01 | |
| 19 | Закрепление техники передвижения попеременного одношажного и попеременного двушажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 | | 5.02 | |
| 20 | Закрепление техники одновременно одношажного хода, бесшажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 | | 12.02 | |
| 21 | Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы; | 19.02 | |
| 22 | Прохождение дистанции классическим ходом. Развитие выносливости. | 1 | | 26.02 | |
| 23 | Прохождение дистанции коньковым ходом. Развитие выносливости. | 1 | | 5.03 | |
| 24 | Соревнования по классическому ходу передвижения. | 1 | - анализировать ситуацию и самостоятельнонаходить ответы на вопросы путем логических рассуждений;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 12.03 | |
| 25 | Соревнования по коньковому ходу передвижения. | 1 | | 19.03 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 26 | Закреплять техники конькового хода. | 1 | | 2.04 | |
| 27 | Сдача контрольной точки по технике лыжных ходов. | 1 | | 9.04 | |
| 28 | Соревнования “кто сильнее?” (отжимания, подтягивания) | 1 | - ориентироваться в своей системе знаний:отличать новое от уже известного;<br>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 16.04 | |
| 29 | Спортивные игры. Развитие выносливости, силовых качеств. | 1 | | 23.04 | |
| 30 | Спортивные игры. Развитие силы. | 1 | | 30.04 | |
| 31 | Спортивные игры. Развитие силы. | 1 | | 7.05 | |
| 32 | Спортивные игры. Развитие скоростных качеств. | 1 | -умение строить доверительное дружеское отношение;<br>- умение уходить от конфликта;<br>- умение высказывать свое мнение.<br>- умение слушать других;<br>- умение работать в коллективе; | 14.05 | |
| 33 | Подведение итогов за год по лыжным гонкам. | 1 | | 21.05 | |
| 34 | Легкоатлетический забег на 500, 1000 метров. | 1 | | 28.05 | |

**3 класс**

| № | Тема | Количество часов | УУД | дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | план | факт |
| 1 | Инструктаж по Т.Б на занятиях по лыжным гонкам. Кросс, развитие силовых способностей. Спортивные | 1 | - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;<br>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;<br>- умение слушать других;<br>- умение работать в коллективе; | 4.09 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | игры. | | | | |
| 2 | ОРУ. Кросс, развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | | 11.09 | |
| 3 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения, упражнения на статическое равновесие. Развитие силы рук. | 1 | | 18.09 | |
| 4 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения с элементами статики. Эстафеты. | 1 | | 25.09 | |
| 5 | ОРУ. Кросс. Статические упражнения. | 1 | - анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя; | 2.10 | |
| 6 | ОРУ. Имитационные упражнения (резина). Развитие силы рук. | 1 | - умение слушать других;<br>- умение работать в коллективе; | 9.10 | |
| 7 | ОРУ. Кросс с имитацией. Развитие скоростных качеств. | 1 | | 16.10 | |
| 8 | ОРУ. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Развитие силы ног и спины. | 1 | | 23.10 | |
| 9 | Техника одновременного двушажного конькового хода.<br>Воспитание чувства соперничества. Развитие основных двигательных качества и силы мышц | 1 | уметь работать в паре и в коллективе;<br>- распределять обязанности;<br>- умение слушать учителя;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 13.11 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | плечевого пояса и спины. | | | | |
| 10 | Техника одновременного двушажного конькового хода. | 1 | | 20.11 | |
| 11 | Техника одновременного двушажного конькового хода.<br>Воспитание ответственности и самостоятельности.<br>Развитие общей выносливости. | 1 | | 27.11 | |
| 12 | Обучать технике одновременного одношажного конькового хода. Разучивать передвижение ступающим шагом на лыжах, технику поворотов на месте.<br>Укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать скоростно-силовых качеств. | 1 | | 4.12 | |
| 13 | Обучение технике попеременного двушажного конькового хода.<br>Обучение технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 | - умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 11.12 | |
| 14 | Обучать технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 | | 18.12 | |
| 15 | Обучать техники конькового хода. | 1 | | 25.12 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Разучивать технику способов подъема на склонах и спусков.<br>Развить основные двигательные качества и повышение выносливости. | | | | |
| 16 | Закрепление техники подъемов, прохождение дистанции до 5000 метров. Развитие выносливости. | 1 | | 15.01 | |
| 17 | Закрепление техники спусков, торможения. Прохождение дистанции до 6000 метров. | 1 | умение строить доверительное дружеское отношение;<br>- умение уходить от конфликта;<br>- умение высказывать свое мнение.<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 22.01 | |
| 18 | Закрепление техники передвижения классическим ходом передвижения. Развитие выносливости. | | | 29.01 | |
| 19 | Закрепление техники передвижения попеременного одношажного и попеременного двушажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 | | 5.02 | |
| 20 | Закрепление техники одновременно одношажного хода, бесшажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 | | 12.02 | |
| 21 | Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы; | 19.02 | |
| 22 | Прохождение дистанции классическим ходом. Развитие выносливости. | 1 | | 26.02 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 23 | Прохождение дистанции коньковым ходом. Развитие выносливости. | 1 | | 5.03 | |
| 24 | Соревнования по классическому ходу передвижения. | 1 | - анализировать ситуацию и самостоятельнонаходить ответы на вопросы путем логических рассуждений;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 12.03 | |
| 25 | Соревнования по коньковому ходу передвижения. | 1 | | 19.03 | |
| 26 | Закреплять техники конькового хода. | 1 | | 2.04 | |
| 27 | Сдача контрольной точки по технике лыжных ходов. | 1 | | 9.04 | |
| 28 | Соревнования “кто сильнее?” (отжимания, подтягивания) | 1 | - ориентироваться в своей системе знаний:отличать новое от уже известного;<br>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 16.04 | |
| 29 | Спортивные игры. Развитие выносливости, силовых качеств. | 1 | | 23.04 | |
| 30 | Спортивные игры. Развитие силы. | 1 | | 30.04 | |
| 31 | Спортивные игры. Развитие силы. | 1 | | 7.05 | |
| 32 | Спортивные игры. Развитие скоростных качеств. | 1 | -умение строить доверительное дружеское отношение;<br>- умение уходить от конфликта;<br>- умение высказывать свое мнение.<br>- умение слушать других;<br>- умение работать в коллективе; | 14.05 | |
| 33 | Подведение итогов за год по лыжным гонкам. | 1 | | 21.05 | |
| 34 | Легкоатлетический забег на 500, 1000 метров. | 1 | | 28.05 | |

**4 класс**

| № | Тема | Количество часов | *Вид деятельности* | УУД | дата | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | план | факт |
| 1 | Инструктаж по Т.Б на занятиях по лыжным гонкам. Кросс, развитие силовых способностей. Спортивные игры. | 1 | *Практическая работа* | - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;<br>- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;<br>- умение слушать других;<br>- умение работать в коллективе; | 4.09 | |
| 2 | ОРУ. Кросс, развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | *Практическая работа* | | 11.09 | |
| 3 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения, упражнения на статическое равновесие. Развитие силы рук. | 1 | *Практическая работа* | | 18.09 | |
| 4 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения с элементами статики. Эстафеты. | 1 | *Практическая работа* | | 25.09 | |
| 5 | ОРУ. Кросс. Статические упражнения. | 1 | *Практическая работа* | - уметь работать по предложенным инструкциям;<br>- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;<br>- отстаивать свою точку зрения;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 2.10 | |
| 6 | ОРУ. Имитационные упражнения (резина). Развитие силы рук. | 1 | *Практическая работа* | | 9.10 | |
| 7 | ОРУ. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Развитие силы ног и спины. | 1 | *Практическая работа* | - анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя; | 16.10 | |
| 8 | Знакомство с элементами конькового хода | 1 | *Практическая работа* | - умение слушать других;<br>- умение работать в коллективе; | 23.10 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Воспитание чувства соперничества. Развитие основных двигательных качества и силы мышц плечевого пояса и спины. | 1 | *Практическая работа* | | 13.11 | |
| 10 | Техника одновременного двушажного конькового хода. | 1 | *Практическая работа* | | 20.11 | |
| 11 | Техника одновременного двушажного конькового хода.<br>Воспитание ответственности и самостоятельности.<br>Развитие общей выносливости. | 1 | *Практическая работа* | - уметь работать по предложенным инструкциям;<br>- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;<br>- отстаивать свою точку зрения;<br>-проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 27.11 | |
| 12 | Обучать технике одновременного одношажного конькового хода. Разучивать передвижение ступающим шагом на лыжах, технику поворотов на месте. Укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать скоростно-силовых качеств. | 1 | *Практическая работа* | | 4.12 | |
| 13 | Обучение технике попеременного двушажного конькового хода.<br>Обучение технике одновременного двушажного конькового хода, классического хода. | 1 | *Практическая работа* | | 11.12 | |
| 14 | Обучать технике одновременного двушажного | 1 | *Практическая работа* | | 18.12 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | конькового хода, классического хода. | | | | | |
| 15 | Обучать техники конькового хода. Разучивать технику способов подъема на склонах и спусков. Развить основные двигательные качества и повышение выносливости. | 1 | *Практическая работа* | - умение выполнять ранее изученные приѐмы; - проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; - умение выполнять ранее изученные приѐмы; -проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 25.12 | |
| 16 | Закрепление техники подъемов, прохождение дистанции до 5000 метров. Развитие выносливости. | 1 | *Практическая работа* | | 15.01 | |
| 17 | Закрепление техники спусков, торможения. Прохождение дистанции до 6000 метров. | 1 | *Практическая работа* | | 22.01 | |
| 18 | Закрепление техники передвижения классическим ходом передвижения. Развитие выносливости. Соревнования по классическому ходу передвижения. | 1 | *Практическая работа* | | 29.01 | |
| 19 | Закрепление техники передвижения попеременного одношажного и попеременного двушажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 | *Практическая работа* | - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы; - умение слушать других; - умение работать в коллективе; | 5.02 | |
| 20 | Техника спуска со склонов, преодоление подъемов | 1 | *Практическая работа* | | 12.02 | |
| 21 | Торможение и повороты | 1 | *Практическая* | | 19.0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | *работа* | | 2 | |
| 22 | ОРУ. Кросс с имитацией. Развитие скоростных качеств. | 1 | *Практическая работа* | | 26.02 | |
| 23 | Прохождение дистанции коньковым ходом. Развитие выносливости. | 1 | *Практическая работа* | - умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 5.03 | |
| 24 | Техника одновременного двушажного конькового хода. | 1 | *Практическая работа* | | 12.03 | |
| 25 | Передвижение классическими лыжными ходами | 1 | *Практическая работа* | | 19.03 | |
| 26 | Специальные подготовительные упраж-нения | 1 | *Практическая работа* | | 2.04 | |
| 27 | Спортивные и подвижные игры | 1 | *Практическая работа* | - анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;<br>- умение выполнять ранее изученные приѐмы;<br>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;<br>- умение слушать других;<br>- умение работать в коллективе; | 9.04 | |
| 28 | Развитие выносливости | 1 | *Практическая работа* | | 16.04 | |
| 29 | ОРУ. Кросс с имитацией. Развитие скоростных качеств. | 1 | *Практическая работа* | | 23.04 | |
| 30 | ОРУ. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 | *Практическая работа* | | 30.04 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Развитие силы ног и спины. | | | | | |
| 31 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности | 1 | *Практическая работа* | - уметь работать по предложенным инструкциям; | 7.05 | |
| 32 | Спортивные и подвижные игры | 1 | *Практическая работа* | умение излагать мысли в четкой логической последовательности; | 14.05 | |
| 33 | Кроссовая подготовка | 1 | *Практическая работа* | отстаивать свою точку зрения; | 21.05 | |
| 34 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 1 | *Практическая работа* | проявлять, интерес, стремиться открывать для себя что-то новое; | 28.05 | |

## Общая характеристика курса

**Лыжные гонки** - это гонки на лыжах на определѐнную дистанцию по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта.

*Беговые лыжи* – доступный практически для каждого зимний вид спорта, который развивает ловкость и выносливость, укрепляет иммунитет, дарит заряд бодрости и хорошего настроения.

*Укрепляем мышцы***.** Беговые лыжи заставляют работать и поддерживают в тонусе практически все мышцы вашего тела. Так, например, хорошо задействуются во время лыжных прогулок мышцы пресса (как верхнего, так и нижнего). Всего за час они сокращаются до 50 тысяч раз! Конечно, во время катания хорошую тренировку получают мышцы ног и рук.

*Тренируем сердечно-сосудистую и дыхательную систему.* Бег на лыжах идеален для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Во время движения улучшается работа сердечной мышцы, приходит в норму артериальное давление и обмен веществ, улучшается кровообращение, легкие прекрасно вентилируются.

*Избавляемся от лишнего веса.* Всего лишь часовая прогулка на лыжах позволяет сжигать от 500 до 1200 калорий. Лыжный спорт, без преувеличения, отличный помощник в борьбе с лишним весом. Нагрузка, которую получает ваш организм во время ходьбы на лыжах, сравнима с энергозатратами пловцов и бегунов.

*Укрепляем суставы.* Во время катания на лыжах, мы двигаемся плавно и мягко, а это способствует улучшению работы коленных суставов и их дополнительное увлажнение. Специалисты убеждены, что лыжный спорт один их самых безопасных для суставов, в отличие, к примеру, от бега, поскольку ударная нагрузка на них у лыжников – минимальна.

*Закаливаемся и поднимаем настроение.* Лыжники – это люди с крепким иммунитетом. Выполняя физические нагрузки при температуре ниже 0°С, они прекрасно закаливают свой организм, а свежий, морозный воздух бодрит, нормализует работу нервной системы, повышает

настроение, заряжает положительной энергией, улучшает аппетит и сон. Ученые, кстати, доказали, что регулярное катание на беговых лыжах – лучший способ борьбы с депрессией. Секрет прост: лыжный спорт способствует выработке эндорфинов – гормонов радости, которые прекрасно справляются с апатией, плохим настроением и стрессом, восстанавливают душевное равновесие.
Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5– 10минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий(как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для лыжников.

**Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета, директором школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 1) положено научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.
3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.
5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организмав возрасте от 8 до10 лет и после 14лет; У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступает приблизительно на один год раньше.

**Основные этапы достижения планируемых результатов:**

1. Ознакомление детей с основными техническими приѐмами. Сформирование у детей стойкого интереса к лыжам. Знание правил соревнований в лыжах.
2. Укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности. Планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование индивидуальные способностей.

3. Развитие основных физических качеств. Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой. Обладание элементарными теоретическими знаниями. Привитие учащимся потребности в систематических занятий лыжами.
4. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков в лыжных гонках, привитие любви к зимним видам спорта.

***Цель*** специальной физической подготовки ученика заключается в овладении умением выполнять автоматически, инстинктивно сложные приѐмы владения лыжным инвентарями техникой ведения гонки, улучшить маневренность и подвижность ученика, бегущего на лыжах, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планирование занятий по физической подготовке, особый акцент должен делаться на воспитание определѐнных физических качеств.

Для формирования универсальных учебных действий применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы соревнований. Для совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения лыжами применяются специальные упражнения.

Укрепление организма школьника в результате его занятий лыжами способствует улучшению координации движений, сообразительности, восприятия окружающего мира и повышает стремление ученика к победе. А здоровый образ жизни, присущий спортсменам, воспитывает в учениках уважение к наставникам и педагогам, что оказывает положительное воздействие на повышение результатов обучения предметам общеобразовательного курса средней школы. Все это, логически связывает успехи на занятиях лыжами, с успехами в обучении общеобразовательным дисциплинам.

## Материально-технического обеспечение

**Спортинвентарь и сопутствующие материалы.**

- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- лыжи беговые;
- резина;
- парафин для лыж, мазь;
- скамейки;
- свисток судейский;
- флажки для обозначения;
- набор фишек;
- турник, шведская стенка, брусья;
- переносной стол для лыж;
- тактическая магнитная доска для лыж;
- мячи;
- снег.

**Список используемой литературы:**


1. Сборник нормативных документов. Физическая культура.  Москва. Дрофа, 2004
2. Стандарты второго поколения. Примерная программа по учебным предметам. Часть  2, Москва. «Просвещение». 2010г.
3. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» Москва. «Вако», 2005г.