

**Управление образования администрации Кондинского района  
Управление образования  
Администрация Кондинского района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Юмасинская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол №   1    
от «30» августа 2023г.  
Н. А. Чикунова

Согласовано:  
ЗД по ВР  
Н.А. Чикунова  
«30» августа 2023 г.

Утверждено:  
директор МКОУ  
Юмасинская СОШ  
В. В. Бабанак   
приказ №433 от 30.08.2023г.



**ПРОГРАММА  
Объединения дополнительного образования  
«Лыжные гонки»**

**Возраст детей 9-11 лет,12-14 лет  
Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Нежданова Галина Петровна  
учитель физической культуры  
1 квалификационная категория

д. Юмас

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### Актуальность программы дополнительного образования.

Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. Планируется привлечь к занятиям физической культурой до 75% учащихся. В настоящее время высокие умственные и физические нагрузки, гиподинамия, компьютеризация, стрессовые ситуации негативно влияют на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к физической подготовленности школьников.

Основная цель системы физического воспитания в МКОУ Юмасинская СОШ заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала, формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Дополнительные занятия различными видами спорта решают проблему гиподинамии, положительно воздействуют на общее состояние и физическую подготовленность ребенка. Для детей севера особое значение имеет лыжная подготовка.

С целью формирования здорового образа жизни, физического потенциала учащихся, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей «Лыжные гонки».

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности составлена и предназначена для углубленного изучения раздела «Лыжная подготовка» образовательной программы школы.

Реализация программы «Лыжные гонки» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:  
*Федеральный уровень:*

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.05.2013 № 792-р «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

*Региональный уровень:*

- Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68 «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»;
- постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 28.09.2012 № 357-п «Стратегия действий в интересах детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2012 - 2017 годы»;
- постановление правительства ХМАО-Югры от 09.10.2013 № 413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014-2020 годы»;
- приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года».

Программа составлена на основании рекомендованной программы по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ (этап начальной подготовки) утвержденной и допущенной к изданию государственным комитетом по физической культуре и спорту г.Москва, 2005г. В содержание учебной программы внесены изменения с учетом материально-технической базы школы. Рабочая программа рассматривается на МО классных руководителей, утверждается заместителем директора по воспитательной работе и директором школы.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено больше часов на разучивание техники и тактики лыжных ходов. Создаются условия для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий в спортивной секции «Лыжные гонки». В ходе реализации программы предполагается использовать ИКТ для мониторинга текущих и контрольных результатов, спортивных стартов, тестирование при переходе на следующий этап подготовки. Просмотр видеоматериалов, поиск необходимой информации через использование сети Интернет.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия в ней позволят учащимся овладеть рациональной техникой, приобретением знаний и умений, необходимым лыжникам, получить разностороннюю подготовку. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, обусловлена положительным оздоровительным эффектом. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. При занятиях лыжами воспитывается чувство коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия и взаимопомощи, проявляются положительные эмоции бодрость, желание выиграть.

**Цель** реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки»: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

**Задачи:**

***образовательные***

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- расширить знания о лыжном спорте;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

***развивающие***

- развивать двигательные качества;
- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма, устойчивости к неблагоприятным условиям среды;

- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям.

***воспитательные***

- формировать потребность к здоровому образу жизни;

- воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;

- воспитывать чувство гордости за свою школу.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Количество детей в группе 15. Возраст детей 9-11 лет.

Срок реализации программы-2 года.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой цель: один хочет стать чемпионом, другой - просто сильнее и выносливее, третий стремиться с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться. К занятиям допускаются по заявлению родителей и заключения медработника о состоянии здоровья учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий по 1 часу. Это обусловлено учебным планом школы. Форма занятий: групповая, учебно- тренировочная. В рамках программы проводятся соревнования, сдача контрольных нормативов, просмотр видеоматериалов.

**Программа делится на два этапа:** Первый год обучения, второй год обучения.

**Ожидаемые результаты:**

*Личностные* - воспитание гордости за свою школу, развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом самостоятельно, формирование потребности к здоровому образу жизни;

*Предметные* – приобретение дополнительных знаний по истории лыжных гонок, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, овладение навыками передвижения на лыжах;

*Метапредметные* – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам; участие в спортивных соревнованиях и судействе.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения:

- тестирование на знание теоретического материала - в процессе занятий;
- сдача контрольных нормативов по ОФП – сентябрь, май;
- результаты школьных соревнований;
- сдача контрольных нормативов по СФП – март.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки**

№ п/п	Виды нормативов	1 год	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30м. с хода (сек)	5.4	5.7
2.	Бег 60м. (сек)	10.4	10.6
3.	Подтягивание	2	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		10
5.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100м. с хода (сек) Свободный стиль	24.0	25.0
6.	Прохождение на лыжах 500 м.	2.20	2.40
7.	Количество стартов	3-4	3-4
8.	Дистанция лыжных гонок	1-2	1-2

2 год обучения:

- тестирование на знание теоретического материала - в процессе занятий;
- сдача контрольных нормативов по ОФП – сентябрь, май;
- результаты соревнований школьного и районного уровня;

- сдача контрольных нормативов по СФП – март.

Умения и навыки проверяют в организации и проведении судейства в школьных соревнованиях.

### **Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки**

№ п/п	Виды нормативов	2 год	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30м. с хода (сек.)	5.3	5.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.2	10.4
3.	Подтягивание	3	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		12
5.	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100м. с хода (сек) Свободный стиль	23.0	24.0
6.	Прохождение на лыжах 500 м.	2.10	2.20
7.	Количество стартов	3-4	3-4
8.	Дистанция лыжных гонок	3-5	2-3

### **Содержание программы**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

#### **I. Теоретическая подготовка**

##### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

##### **2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

### **3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

### **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## **II. Практическая часть**

### **Общая физическая подготовка. (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка. (СФП)**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

### **Учебно-тематический план занятий начальной группы подготовки 1 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2.	Правила проведения и организации соревнований по лыжному спорту	0,5	0,5	
3.	Лыжный инвентарь, мази, смазка лыж, мелкий ремонт инвентаря	0,5		0,5
4.	Общая физическая подготовка	15		15
5.	Основы техники и тактики лыжника-гонщика	12		12
6.	Соревнования	2		2
7.	Выполнение контрольных нормативов	2		2
8.	Культурно-массовая работа	2		2
	Итого:	35	1,5	33,5

**Учебно-тематический план занятий  
начальной группы подготовки  
2 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в России	2	1	1
2.	Правила проведения и организации соревнований по лыжному спорту	2	1	1
3.	Лыжный инвентарь, мази, смазка лыж, мелкий ремонт инвентаря	1		1
4.	Общая физическая подготовка	47		47
5.	Основы техники и тактики лыжника-гонщика	63		63
6.	Соревнования	4		4
7.	Судейская и инструкторская практика	1		1
7.	Выполнение контрольных нормативов	2		2
8.	Культурно-массовая работа	4		4
	Итого:	126	2	124

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам  
детской группы подготовки 1 год обучения в приложении 1

**Методы и формы обучения.**

Для успешной реализации программы, повышения интереса к занятиям рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. Широко использовать технические средства.

Практические методы: метод упражнений, соревновательный, игровой, круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

В зимнее время занятия на учебном кругу должны чередоваться с занятиями на склоне.

**Материально-техническое обеспечение** представлено в приложении 2.

## **Методическое обеспечение программы**

### **Список рекомендуемой литературы для педагога:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

### **Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:**

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам  
детской группы подготовки 1 год обучения  
2023—2024 учебный год**

№	Наименование разделов	Всего в год	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Теоретическая подготовка	2	0,5								0,5							0,5
2	ОФП	15	0,5	1	1		1	0,5	1			1	1	0,5	0,5			
3	Основы техники и тактики	12				0,5		0,5			0,5			0,5	0,5	1	1	
4	Соревнования	2																
5	Выполнение контрольных нормативов	2				0,5												0,5
6	Культурно-массовая работа	2							1									
7	Итого часов	35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Дата проведения			5	12	19	26	3	10	17	24	4	14	21	28	5	12	19	26
Коррекция																		

Продолжение

№	Наименование разделов	Всего в год	январь				февраль				март				апрель				май		
			17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	Теоретическая подготовка	2									0,5										
2	ОФП	15				0,5								1	1	1	1	1	0,5	1	
3	Основы техники и тактики	12	1	1	1	0,5	1	1		1	0,5	0,5									
4	Соревнования	2							1				1								
5	Выполнение контрольных нормативов	2									0,5									0,5	
6	Культурно-массовая работа	2											1								
7	Итого часов	35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Дата проведения			9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	15	17	24	15	22
Коррекция																					

**Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам  
подростковая группа 2 год обучения  
2023-24 учебный год**

№	Наименование разделов	Всего в год	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Теоретическая подготовка	5	0,5							0,5		1			0,5			
2	Общая физическая и специальная подготовка	47	2	3	2	3	1,5	2	2	2	1,5	1,5		1				
3	Основы техники и тактики лыжника	63	1	0,5	0,5		1	1,5	1,5	1		1	3,5	2,5	3	3,5	3,5	3,5
4	Соревнования	4																
5	Судейская и инструкторская практика	1																
6	Выполнение контрольных нормативов	2					1											
7	Культурно-массовая работа	4			1						2							
8	Итого часов	126	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
Дата проведения			5,7	12,14	19,21	26,28	3,5	10,12	17,19	24,26	7,9	14,16	21,23	28,30	5,7	12,14	19,21	26,28
Коррекция																		

Продолжение

№	Наименование разделов	Всего в год	январь				февраль				март				апрель				май			
			17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1	Теоретическая подготовка	5	1												0,5				0,5			0,5
2	Общая физическая и специальная подготовка	47	1	1,5	1,5	2									2	2	2	2,5	3	2,5	3	3
3	Основы техники и тактики лыжника	63	1,5	2	2	1,5	3,5	3,5	1	3,5	3,5	3,5	1	2,5	1	1,5	1,5	1			0,5	
4	Соревнования	4							2				2									
5	Судейская и инструкторская практика	1							0,5				0,5									
6	Выполнение контрольных нормативов	2																		1		
7	Культурно-массовая работа	4												1								
8	Итого часов	126	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
Дата проведения			9,1	16,1	23,2	30,1	6,8	13,1	20,2	27,1	6,1	13,1	20,2	27,2	3,5	10,12	17,19	24,26	3,10	15,17	22,24	29,31
Коррекция																						

**Условия для реализации программы**  
**Материальное обеспечение:**

Лыжная база

1. Лыжи 30 пар
2. Лыжные ботинки 30 пар
3. Лыжные палки 30 пар
4. Лыжная мазь
5. Лыжная трасса
6. Лыжероллеры 2 пары

Спортивный зал

1. маты гимнастические
2. скакалки
3. мячи набивные
4. мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные
5. гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы, компьютер, проектор.