



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C212CC9D557A7E0558F58780

Владелец: Тахавова Сирина Аскарровна

Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный-образовательный центр» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю
Директор ДООЦ
С.А.Тахавова
Приказ № 14 от «27»августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Лыжные гонки»
на 2024-2025 год
возрастная категория 9-16 лет
срок реализации 2 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Багаутдинова Аниса Бинарисовна

Нижнее Чершила, 2024

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
 - Устав МБУ ДОД «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ
 - Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДОД «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ

Направленность дополнительной образовательной программы: «лыжные гонки» - физкультурно-спортивная.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Педагогическая целесообразность. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течении 10-20 мин в начале практического занятия).

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные. Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей специальной работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности кружковцев. Контрольные занятия завершают изучение определенного раздела учебной про

Цель: Укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности. Систематические занятия по освоению и совершенствованию лыжных ходов, спусков и подъемов, торможений, повышения высокой эффективности движений, развитие творческих и волевых качеств.

Задачи:

Образовательная- пополняет знания, активизирует мыслительную деятельность обучающегося, расширяет кругозор, тренирует память и логическое мышление, наблюдательность и внимание.

- *Воспитательная*- вырабатывает у ребёнка волю, уверенность в своих силах, стойкость, настойчивость, выдержку, спокойствие, ответственность за коллектив и т.д. Правила для ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Эстетическая - воспитывается красота движений, умение наслаждаться окружающей природой, наслаждение гонкой, заставляет переживать и восхищаться гонкой.

Физическая - развитие основных двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития

Общевоспитательная задача кружка заключается в том, чтобы в процессе систематической и целенаправленной работы учителя с учащимися сформировать коллектив единомышленников, которые бы чувствовали и понимали друг друга.

Физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников:

- упражнения основного вида лыжного спорта

- лыжных гонок (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д)

- общеразвивающие упражнения (подготовительные упражнения, упражнения из других видов спорта).

- специальные упражнения

Отличительные особенности программы, формы и режим

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Возраст детей: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 9 - 16 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: Изучение программного материала рассчитана на 2 года.

Форма занятий

- Групповая работа
- Круговая работа
- Индивидуальная работа

- Лекция
- Самостоятельная работа
- Учебно-Тренировочная

Режим занятий:

Занятия проводятся на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. Продолжительность занятий - 9 ч в неделю (на 2 группы) по 1 и по 2 часа, 273 часа в год. Количество занимающихся в группах - 30 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Ожидаемые результаты:

- овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам.
- приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Методы:

- Словесной передачи знаний и руководство действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- Обучение техники и тактики: демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий, разработка технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- Выполнение упражнений для развития физических качеств; непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Направленность; комплексное и тематическое.

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных лыжников и обеспечивает единство процесса их обучения и поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста, мастерства на следующих этапах подготовки.

Участие детей в школьных и районных соревнованиях по лыжным гонкам

2 год обучения
Учебно- тематический план

№. раздел а	Наименование разделов	Всего часов	Теоретическая	Практическая
1.	Теоретические сведения.	3	1	2
2.	Практические занятия.	118		118
	ОФП	26		26
	СФП	18		18
	Техническая подготовка	52		52
	Тактическая подготовка	22		22
3.	Правила соревнований	В процессе занятий		
4.	Правила для ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого			
5.	Организация соревнований	Согласно календарному плану		
6.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
7.	Морально - волевая и психологическая подготовка	В процессе занятий		
8.	Контрольные испытания	В процессе занятий		
9.	Медицинское обследование	1		1
10.	Итого	122	1	121

Содержание изучаемого материала второго года обучения.

Раздел 1. Теоретические сведения (3 часа, из них 1 аудиторный и 2 в ходе практических занятий).

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовке к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом. Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Первые соревнования по лыжным гонкам. Проведение международных соревнований и участие в них советских и российских спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Понятие о физиологических основах спортивной тренировки.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена. Гигиена сна. Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Раздел 2. Практические занятия всего – 118 часов: (из них ОФП – 26; СФП – 18, техника - тактическая подготовка – 74.

2.1. ОФП .Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

Строевые упражнения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения и размыкания.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основная стойка с лыжами у ноги. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение с лыжами на плече. Движение в колонне по одному, по два. Упражнения с лыжной палкой. Упражнения для рук плечевого пояса, ног, для туловища. Упражнения с набивными мячами, с гантелями (весом 1-2 кг).

Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков.

2.2.СФП. Упражнения для развития силы: отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.

Упражнения для развития быстроты, бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью на дистанции (60 – 80 м.); эстафеты на лыжах.

Упражнения для развития выносливости : равномерный бег; кроссовый бег (девочки до 2,5 км, мальчики до 3 км.); эстафеты с протяжённостью этапов до 60 м; передвижения на лыжах с равномерной скоростью; повторное прохождение дистанции до 60м. максимальной скоростью и до 300 м, (девочки до 200 м) в зоне большой интенсивности; езда на велосипеде, туристические походы.

Упражнения для развития гибкости (3 часа): комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов (всего 3 часов из них): имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках (3 часов): имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне . Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне .

2.3.Техническая подготовка.

Строевые занятия на лыжах : общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Перестроения и размыкания

Повороты на лыжах на месте. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом обходя деревья, кусты и другие препятствия.

Способы лыжных ходов

Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Изучение конькового хода. Способы подъёмов и спусков , попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» наискось, «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Способы торможения поворотов на лыжах , способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

2.4. Тактическая подготовка.

Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах. Тактика прохождения в лыжных гонках в зависимости от характера дистанции, условий зачёта, состава участников, соревнований, метеорологических условий. Старт, распределение сил на дистанции, финиш.

Тактика прохождения подъёмов и спусков

(Теория) состав участников, условий зачёта, характер соревнований и т.д.

Тактика прохождения равнины и дистанции в целом, (теория в ходе практических занятий: участие в соревнованиях, характер соревнований, состав участников, распределение сил на дистанции, финиш).

Раздел 3. Правила соревнований по лыжным гонкам (теория в ходе практических занятий):

Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

Виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Положение о

Судейская коллегия. Выбор места соревнований. Состав судейской коллегии. Медицинский персонал. Лыжные мази. (1час теории в ходе практических занятий)

Раздел 4. Организация соревнований. Согласно календарному плану

Раздел 5. Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану.

Раздел 6. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика

Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников. (в ходе практических занятий)

Раздел 7. Контрольные испытания

В ходе практических занятий

Раздел 11. Медицинское обследование

Медицинское обследование при комплектовании группы обучающихся

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1-6	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка.	6	2.10 5.10 7.10 9.10	
7-14	Общая физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	8	12.10 14.10 16.10 19.10 21.10 23.10	

15-22	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы	8	26.10 28.10 30.10 2.11 4.11 6.11	
23-30	Упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка. Игра в волейбол	8	9.11 11.11 13.11 16.11 18.11 20.11	
31-38	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Имитация лыжных ходов. Развитие скоростных способностей	8	23.11 25.11 27.11 30.11 2.12 4.12	
39-48	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	10	7.12 9.12 11.12 14.12 16.12 18.12 21.12 23.12	

49-60	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Дистанция 2км.	12	25.12 28.12 30.12 1.01 4.01 6.01 8.01 11.01 13.01	
61-72	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м	12	15.01 18.01 20.01 22.01 25.01 27.01 29.01 1.02 3.02	
73-80	Дистанция 2км, 3км. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуски в основной стойке.	8	5.02 8.02 10.02 12.02 15.02 17.02	
81-86	Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км	6	19.02 22.02 24.02 26.02	

95-102	Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	8	15.03 17.03 19.03 22.03 24.03 26.03	
103-110	Популярность лыжных гонок в России. Кросс по пересеченной местности;	8	29.03 31.03 2.04 5.04 7.04 9.04	
111-118	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей Бег 2000м.	8	12.04 14.04 16.04 19.04 21.04 23.04	
119-122	Кросс по пересеченной местности.	4	26.04 28.04 30.04	
ИТОГО		122		
87-90	Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», скользящим, беговым шагом.	4	1.03 3.03 5.03	
91-94	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Полуконьковый ход . Дистанция 3 км.	4	8.03 10.03 12.03	

3 год обучения

Учебно- тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1	
1.1	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	В процессе занятий		
1.2	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	В процессе занятий		
2	Общая физическая подготовка	50		50
3	Специальная физическая подготовка	44		44
4	Техническая и тактическая подготовка	55		55
5	Медицинское обследование	1	1	
6	Контрольные упражнения и соревнования	В процессе занятий		
Итого		151	2	149

Содержание изучаемого материала третьего года обучения.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные 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. Круговая тренировка на развитие всех физических качеств.

2. Специальная физическая подготовка.

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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая и тактическая 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 попеременным 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.

4. Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки, выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость); участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам (соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей; учебно-тренировочные соревнования; соревнования); сдача нормативов.

Календарно- тематический план

№ п/п	Тема занятий		Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по Т.Б. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.	1	1.10	
2-6	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь Бег. Обучение имитациям лыжных ходов. Круговая тренировка.	5	4.10 6.10	

			8.10	
7-11	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	5	11.10 13.10 15.10	
12-16	Бег. Имитация лыжных ходов.. Методы подсчета ЧСС (теория).	5	18.10 20.10 22.10	
17-21	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на различные группы мышц.	5	25.10 27.10 29.10	
22-30	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	9	1.11 3.11 5.11 8.11 10.11	
31-35	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на развитие силовых способностей.	5	12.11 15.11 17.11	
36-40	Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.	5	19.11 22.11 24.11	
41-43	Имитационные упражнения. Гигиена юного спортсмена (теория).	3	26.11 29.11	
44-50	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.	7	1.12 3.12 6.12 8.12	
51-55	Кросс. Характеристика лыжных ходов (теория). Имитационные упражнения.	5	10.12 13.12 15.12	
56-58	Бег. Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	3	17.12 20.12	
59-63	Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении. Закаливание организма (теория).	5	22.12 24.12 27.12	
64-68	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря (теория).	5	29.12 31.12	
			3.	

69-76	Обучение спускам и подъемам, торможениям и падениям. Игры с элементами лыжной подготовки. Закаливание организма (теория).	8	5.01 7.01 10.01 12.01 14.01	
77-85	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	9	17.01 19.01 21.01 25.01 26.01	
86-93	Обучение коньковому ходу. Круговая тренировка.	8	28.01 31.01 2.02 4.02 7.02	
94-103	Техника конькового хода. Эстафеты.	10	9.02 11.02 14.02 16.02 18.02 21.02	
104-108	Техника конькового хода. Игры с элементами лыжной подготовки.	5	23.02 25.02 28.02	
109-111	Соревнования по лыжным гонкам	3	2.03 4.03	
112-113	Итоговое занятие. Техника лыжных ходов.	2	7.03	
114-116	Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	3	9.03 11.03	
117-121	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	5	14.03 16.03 18.03	
122-125	Общая и специальная физическая подготовка.	4	21.03 23.03	
126-131	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	6	25.03 28.03 30.03 1.04	

132-138	Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.	7	4.04 6.04 8.04 11.04	
139-145	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	7	13.04 15.04 18.04 20.04	
146-148	Кросс. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	3	22.04 25.04	
149-151	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	3	27.04 29.04	

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

планы, конспекты занятий, творческие отчёты по программе (фотографии), передовой опыт других учителей (района), занятия для организации контроля и определения результативности обучения

На занятиях используется инвентарь:

Волейбольные мячи (8шт)

Баскетбольные мячи (15шт)

Футбольные мячи (8шт)

Скакалки (15 шт)

Скамейки гимнастические (5 шт)

Маты гимнастические (10 шт)

Ракетки, воланы (30 пар- комплектов)

Лыжный инвентарь (30 пар-комплектов) .

Цифровой фотоаппарат;

Персональный компьютер;

Список использованной литературы

1. В.С. Родиченко и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – М. Советский спорт. 1999. -160с:илл

2. В.А. Лепешкин. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы : методическое пособие\ В.А. Лепешкин. – М. : Дрофа, 2006.-4,(2) с :ил. – (Библиотека учителя)
3. М.В. Видякин Физкультура . Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий \ авт.-сост. М. В. Видякин.- Волгоград : Учитель, 2006.-171с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 176с. : ил. – (Школа России).
4. Физическая культура. 5 - 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под редакцией М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 239 с. : ил
5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 256 с.

Интернет ресурсы

- 1.Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы <http://katalog.iot.ru>
2. Методические рекомендации по технологии создания электронных ресурсов к урокам <http://svetly5school.narod.ru/metod1.html>
- 3.[https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные гонки /](https://ru.wikipedia.org/wiki/лыжные_гонки/)
4. www.sport-express.ru/olympic14/skiing/
5. www.olympic.ru/team/sport/winter/lijnie-gonki

Лист согласования к документу № 3 от 27.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 27.01.2025 08:23

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 08:24	-