

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

Утверждена
приказом директора школы
от 29.08.2025 г. №226

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжи»
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 7-10 лет.

Разработчик: Потапенко С.И.

МО Каменск-Уральский ГО СО
2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечнососудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжи» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования»);

Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022 № 24 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.10.2018 г. № 646-РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503–ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования»;

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

Приказ ОМС «Управление образования города Каменск-Уральский» «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск - Уральский» от 16.09.2019 г. № 218;

Приказ ОМС «Управление образования Каменск –Уральского городского округа» «О внесении изменений в приказ начальника Управления образования от 16.09.2029 № 218 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск-Уральский»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28;

Устав Средней школы № 34.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительной особенностью данной программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна программы состоит во внедрении современных технологий, таких как игровые, здоровьесберегающие, ситуационные, дифференцированный подход и др. Педагогическая целесообразность заключается в подготовке детей к дальнейшему посещению занятий по различным видам спорта, реализуемым в районе. Делая упор на лыжные гонки, включаются элементы из других видов спорта: плавание, лёгкая атлетика, футбол и др. и при этом используются соревновательные моменты.

Актуальность занятий лыжной подготовкой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Цель программы – создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Задачи программы:

Образовательные:

- Научить основам техники передвижения на лыжах;

- Научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- Приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- Учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные:

- Развивать природный потенциал каждого ребенка;
- Развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- Развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- Способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- Воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- Воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 7-10 лет.

Дополнительная образовательная программа «Лыжи» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

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

Общая продолжительность обучения составляет 37 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 1 ч в неделю. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- об истории развития спорта в стране, округе, городе;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Форма обучения: очная.

При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Форма занятий: всем составом, по группам.

Методическое обеспечение программы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей

группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одно-временные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой*.

Структура и содержание курса «Начальная Лыжи» задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Организационно-педагогические основы обучения

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей. Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по Т.Б. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.

1. Бег. Обучение имитациям лыжных ходов. Круговая тренировка. Лыжный спорт в России (теория). Развитие выносливости методом круговой тренировки.
2. Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовую выносливость методом круговой тренировки.

3. Бег. Имитация лыжных ходов. Спортивная игра. Методы подсчета ЧСС (теория). Бег с имитацией на подъемах. Упражнения на различные группы мышц.
4. Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка. Бег с имитацией на подъемах. Упражнения на развитие силовых способностей. Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка
5. Развитие скоростной выносливости методом круговой тренировки.
6. Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.
7. Имитационные упражнения. Гигиена юного спортсмена (теория).
8. Бег. Техника лыжных ходов.
9. Общефизическая подготовка. Круговая тренировка. Спортивная игра.
10. Кросс. Характеристика лыжных ходов (теория).
11. Бег. Имитационные упражнения. Развитие физических качеств посредством различных упражнений (с отягощением и без отягощений). Бег. Имитационные упражнения.
12. Имитационные упражнения. Круговая тренировка. Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
13. Закаливание организма (теория). Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов (теория).
14. Обучение спускам и подъемам, торможениям и падениям. Игры с элементами лыжной подготовки. Закаливание организма (теория).
15. Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.
16. Обучение коньковому ходу. Круговая тренировка. Обучение коньковому ходу. Развитие выносливости.
17. Техника конькового хода. Эстафеты. Техника конькового хода. Игры с элементами лыжной подготовки.
18. Техника лыжных ходов. Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.
19. Игры с элементами лыжной подготовки. Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
20. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.
21. Техника лыжных ходов. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов. Обучение спускам и подъемам.
22. Обучение торможениям и падениям. Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.
23. Игры с элементами лыжной подготовки. Закаливание организма (теория). Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
24. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.
25. Техника лыжных ходов. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.
26. Обучение спускам и подъемам. Обучение торможениям и падениям.
27. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки. Обучение спускам и подъемам.
28. Обучение торможениям и падениям. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря технику классических лыжных ходов.
29. Техника лыжных ходов. Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка. Игры с элементами лыжной подготовки.
30. Закаливание организма (теория). Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
31. Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.

32. Техника лыжных ходов. Обучение торможениям и падениям.
33. Закаливание организма (теория). Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.
34. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра.
35. Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.
36. Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.
37. Итоговое занятие. Спортивная игра.

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Лыжи» на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	37
2.	Количество учебных дней	37
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	37
5.	Недель в I полугодии	20
6.	Недель во II полугодии	17
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Каникулы	31 декабря – 11 января
9.	Окончание учебного года	26 мая

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий средне-специальное, высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы). К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки);
- для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах;
- наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися;
- набор инструментов для установки креплений и мелкого ремонта;
- комплект лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального

обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

- информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
- карточки-задания для развития двигательных качеств;
- карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
- подборка журналов о лыжном спорте;
- сценарии праздников.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК

(для детей 7-10 лет)

Применяемые средства	мальчики	девочки
Продолжительность тренировочных занятий	1 час 30 мин	1 час 30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	1000	1000
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км)	2	1
Пешие походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 6	до 4
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж (кол-во раз)	10-30 м 4-6	10-30 4-5
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	до 120х4	до 100х3
Лыжные походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100х7	до 100х7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 200х5	до 150х4

Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-170	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117

Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 2000 м	Без учета времени					

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ.
6. Лыжи в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.