

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
города Юрьев-Польского «Школа № 1»

РАССМОРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол №6 от 22.06.2022 г



УТВЕРЖДЕНО  
МБОУ «Школа №1»

И.В. Цыбина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Лыжная подготовка»  
Физкультурно-оздоровительной направленности  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
**Гоменюк Наталья Геннадьевна, учитель физической культуры**

2022— 2023 учебный год

# 1. Комплекс основных характеристик программы.

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для обучающихся групп начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения, возраста 7-16 лет, на основе дополнительной предпрофессиональной программы «По циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (лыжные гонки)» в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014г.)

### **Направленность программы:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Новизна программы** заключается в её разноуровности. Программа предлагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагает знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность** разработки данной программы связана с положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Программа предназначена для укрепления и поддержания здоровья школьников.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как школьном стадионе, так и в спортивном зале (при неблагоприятных климатических условиях). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

**Адресат программы** (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 16 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 3 года обучения (месяцев), её объём 204 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из образовательного учреждения, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ «Школа№1» по представлению преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**1.2. Цель программы** – дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно- нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

#### **Задачи программы**

##### **Индивидуальные:**

- 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 патриотизм и любовь к родному городу Юрьев-Польскому;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Раздел	1 год	2 год	3 год
1	<b>Теоретические знания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
2	<b>Практические умения:</b>	<b>190</b>	<b>190</b>	<b>190</b>
-	Общая физическая подготовка	75	70	75
-	Специальная физическая подготовка	65	60	65
-	Эстафеты и игры на лыжах	20	30	20
-	Кроссовая подготовка	30	30	30
3	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>

**Содержание учебного плана.**

**1. Вводное занятие.** Инструктаж по охране труда. Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

**2. Основы знаний**

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

**Способы самостоятельной деятельности**

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

**3. Техника передвижения на лыжах**

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;

3.2. Попеременный двушажный ход; Одновременный бесшажный (одношажный) ход;

3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;

3.6. Торможение падением, плугом; повороты переступанием;

3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/5000м./

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

#### **5. Подвижные игры**

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

#### **6. Кроссовая подготовка**

#### **7. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники.**

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

### **Учебно-тематическое планирование 1-ый год обучения**

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>сентябрь</b>			
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по лыжным гонкам.	2
2	ОФП	Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу , упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в стритбол.	2
3	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола.	2
4	Контрольные испытания	Тестирование. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
5	ОФП	Правила соревнований по лыжным гонкам, бег с средней интенсивности 25мин, игра в пионербол	2

6	ОФП	Упражнения для развития навыков силы. Прыжки.	2
7	ОФП	Упражнения с набивными мячами и эспандерами	2
8	ОФП	Круговая тренировка 5-6 станций	2
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
10	ОФП	Бег с палками средней интенсивности 25мин, игра в перестрелка.	2
11	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения в парах на сопротивление	2
12	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин, игра «охотники и утки».	2
<b>октябрь</b>			
13	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин, игра «перестрелка».	2
14	СФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Упражнения с отягощениями.	2
15	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Скоростно-силовая тренировка	2
16	ОФП	Скоростно-силовая тренировка 15мин, бег слабой интенсивности 10мин, игра «перестрелка	2
17	ОФП	бег слабой интенсивности 10мин, игра салки с мячом	2
18	СФП	Скоростно-силовая тренировка 15мин, бег слабой интенсивности 10мин, прыжковые упражнения.	2
19	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Упражнения на тренажерах	2
20	Техника и тактика	Основы методики лыжных гонок.	2
21	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола	2
22	СФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Упражнения для развития силы.	2
23	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Игра «перестрелка»	2
24	Контрольные испытания	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2

<b>ноябрь</b>			
25	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин,упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол	2
26	СФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин,эстафетки с элементами баскетбола	2
27	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в перестрелка.	2
28	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
29	ОФП	<i>Круговая тренировка на развитие силовых качеств.</i>	2
30	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин,эстафетки с элементами баскетбола</i>	2
31	СФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
32	Техника	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
33	ОФП	<i>Скоростно-силовая тренировка 15мин.</i>	2
34	ОФП	<i>ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.</i>	2
35	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу, упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в перестрелку.</i>	2
36	ОФП	<i>Круговая тренировка на развитие силовых качеств.</i>	2
<b>декабрь</b>			
37	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
38	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин,эстафетки с элементами баскетбола</i>	2
39	СФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
40	ОФП	<i>Круговая тренировка на развитие силовых качеств</i>	2
41	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
42	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин,упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол</i>	2
43	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
44	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, круговая</i>	2

		<i>силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин,эстафетки с элементами баскетбола</i>	
45	<i>ОФП</i>	Бег слабой интенсивности 15мин,упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол	2
46	<i>ОФП</i>	<i>Круговая тренировка на развитие силовых качеств</i>	2
47	<i>ОФП</i>	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
48	<i>Контрольные испытания</i>	Бег на лыжах 2км	2
<b>январь</b>			
49	<i>Техника.</i>	Скользкий шаг без палок, передвижение на лыжах до 2 км	2
50	<i>СФП</i>	Попеременный двушажный ход, передвижение на лыжах до 1-2 км	2
51	<i>СФП</i>	Попеременный двушажный ход, передвижение на лыжах до 2 км	2
52	<i>СФП</i>	Попеременный двушажный ход, передвижение на лыжах до 2 км	2
53	<i>СФП</i>	Попеременный двушажный ход, передвижение на лыжах до 2 км	2
54	<i>СФП</i>	Попеременный двушажный ход, передвижение на лыжах до 2 км	2
55	<i>СФП</i>	Одновременный одношажный ход(основной вариант), передвижение на лыжах до 2 км	2
56	<i>СФП</i>	Одновременный одношажный ход(скоростной вариант) передвижение на лыжах до 2 км	2
57	<i>СФП</i>	Одновременный одношажный ход(скоростной вариант) передвижение на лыжах до 2 км	2
<b>февраль</b>			
58	<i>СФП</i>	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные</i>	2
59	<i>СФП</i>	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные</i>	2
60-61	<i>СФП</i>	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные</i>	4
63	<i>Контрольные испытания</i>	Бег на лыжах 2км	2
64	<i>СФП</i>	Коньковый ход без палок ( с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
65	<i>СФП</i>	Коньковый ход без палок( с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
66	<i>СФП</i>	Коньковый ход без палок( с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
67	<i>СФП</i>	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
68	<i>Контрольные испытания</i>	Бег на лыжах 2км	2



69-70	СФП	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой	4
<b>март</b>			
71-72	СФП	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой	4
73	СФП	Поворот переступанием на месте	2
74	СФП	Поворот переступанием на месте	2
75-76	СФП	Торможение падением, «плугом»	4
77-78	СФП	Торможение падением, «плугом»	4
79	СФП	Эстафеты на лыжа	2
80	СФП	Игры на лыжа	2
<b>апрель</b>			
81	ОФП	Бег слабой интенсивности. Подвижные игры	2
82	ОФП	Бег слабой интенсивности. Подвижные игры	2
83	Контрольное испытание	Тестирование.	2
84	ОФП	Бег слабой интенсивности. Подвижные игры.	2
85	ОФП	Упражнения для развития качеств, игра в пионербол	2
86	ОФП	Бег слабой интенсивности, игра в перестрелку	2
87	ОФП	Бег слабой интенсивности, подвижные игры	2
88	ОФП	Круговые эстафеты	2
89	ОФП	Бег слабой интенсивности, подвижные игры	2
90	ОФП	Бег слабой интенсивности, игра в перестрелку	2
91	ОФП	Упражнения для развития качеств, игра в пионербол	2
92	ОФП	Бег слабой интенсивности, игра в стритбол	2
<b>май</b>			
93	ОФП	Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу , упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в стритбол.	2
94	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола.	2
95	ОФП	Тестирование. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
96	ОФП	Правила соревнований по лыжным гонкам, бег с средней интенсивности 25мин, игра в пионербол	2
97	ОФП	Упражнения для развития навыков силы. Прыжки.	2
98	ОФП	Упражнения с набивными мячами и эспандерами	2
99	ОФП	Круговая тренировка 5-6 станций	2

100	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
101	ОФП	Бег с палками средней интенсивности 25мин, игра в перестрелка.	2
102	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения в парах на сопротивление	2
	итого		204

### Учебно-тематическое планирование 2, 3 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
<b>сентябрь</b>			
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по лыжным гонкам.	2
2	ОФП	Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу , упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в стритбол.	2
3	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола.	2
4	Контрольные испытания	Тестирование. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
5	ОФП	Правила соревнований по лыжным гонкам, бег с средней интенсивности 25мин, игра в пионербол	2
6	ОФП	Упражнения для развития навыков силы. Прыжки.	2
7	ОФП	Упражнения с набивными мячами и эспандерами	2
8	ОФП	Круговая тренировка 5-6 станций	2
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
10	ОФП	Бег с палками средней интенсивности 25мин, игра в перестрелка.	2
11	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения в парах на сопротивление	2
12	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин, игра «охотники и утки».	2
<b>октябрь</b>			
13	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин, игра «перестрелка».	2
14	СФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин Упражнения с отягощениями.	2
15	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности	2

		15мин <i>Скоростно-силовая тренировка</i>	
16	ОФП	<i>Скоростно-силовая тренировка 15мин, бег слабой интенсивности 10мин, игра «перестрелка</i>	2
17	ОФП	<i>бег слабой интенсивности 10мин, игра салки с мячом</i>	2
18	СФП	<i>Скоростно-силовая тренировка 15мин, бег слабой интенсивности 10мин, прыжковые упражнения.</i>	2
19	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин <i>Упражнения на тренажерах</i>	2
20	<i>Техника и тактика</i>	<i>Основы методики лыжных гонок.</i>	2
21	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола	2
22	СФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин <i>Упражнения для развития силы.</i>	2
23	ОФП	Бег средней и выше средней интенсивности 15мин <i>Игра «перестрелка»</i>	2
24	<i>Контрольные испытание</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2
<b>ноябрь</b>			
25	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол	2
26	СФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафетки с элементами баскетбола	2
27	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в перестрелка.	2
28	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
29	ОФП	<i>Круговая тренировка на развитие силовых качеств.</i>	2
30	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафетки с элементами баскетбола</i>	2
31	СФП	<i>Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол</i>	2
32	<i>Техника</i>	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2

33	ОФП	Скоростно-силовая тренировка 15мин.	2
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2
35	ОФП	Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу, упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в перестрелку.	2
36	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2
<b>декабрь</b>			
37	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол	2
38	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафетки с элементами баскетбола	2
39	СФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
40	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	2
41	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
42	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол	2
43	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, скоростно-силовая тренировка 15мин, игра в пионербол	2
44	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафетки с элементами баскетбола	2
45	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения с отягощениями 10мин, игра в стритбол	2
46	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	2
47	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин	2
48	Контрольные испытания	Соревнования по лыжным гонкам 2 км	2
<b>январь</b>			
49	Техника.	Скользкий шаг без палок, передвижение на лыжах до 2 км	2
50	СФП	Попеременный двушажный ход без палок, передвижение на лыжах до 1-2 км	2
51	СФП	Попеременный двушажный ход без палок, передвижение на лыжах до 2 км	2
52	СФП	Попеременный двушажный ход без палок( с палками), передвижение на лыжах до 2 км	2
53	СФП	Попеременный двушажный ход без палок (с	2

		палками), передвижение на лыжах до 2 км	
54	СФП	Попеременный двушажный ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 2 км	2
55	СФП	Одновременный одношажный ход(основной вариант), передвижение на лыжах до 2 км	2
56	СФП	Одновременный одношажный ход(скоростной вариант) передвижение на лыжах до 2 км	2
57	СФП	Одновременный одношажный ход(скоростной вариант) передвижение на лыжах до 2 км	2
<b>февраль</b>			
58	СФП	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные</i>	2
59	СФП	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные</i>	2
60-61	СФП	<i>Переход с попеременных ходов на одновременные</i>	4
63	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
64	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
65	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
66	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
67	СФП	Коньковый ход без палок (с палками), передвижение на лыжах до 1-2 км	2
68	Контрольные испытания	Бег на лыжах 2км	2
69-70	СФП	Спуск в основной стойке, подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	4
<b>март</b>			
71-72	СФП	Спуск в низкой стойке, подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	4
73	СФП	Поворот переступанием, торможение «плугом»	2
74	СФП	Поворот переступанием, торможение «плугом»	2
75-76	СФП	Поворот переступанием, торможение «плугом»	4
77-78	СФП	Эстафеты и игры на лыжа	4
79	СФП	<i>Эстафеты и игры на лыжа</i>	2
80	СФП	<i>Эстафеты и игры на лыжа</i>	2
<b>апрель</b>			
81	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности. Подвижные игры</i>	2
82	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности. Подвижные игры</i>	2
83	Контрольное испытание	<i>Тестирование.</i>	2
84	ОФП	<i>Бег слабой интенсивности. Подвижные игры.</i>	2

85	ОФП	Упражнения для развития качеств, игра в пионербол	2
86	ОФП	Бег слабой интенсивности, игра в перестрелку	2
87	ОФП	Бег слабой интенсивности, подвижные игры	2
88	ОФП	Круговые эстафеты	2
89	ОФП	Бег слабой интенсивности, подвижные игры	2
90	ОФП	Бег слабой интенсивности, игра в перестрелку	2
91	ОФП	Упражнения для развития качеств, игра в пионербол	2
92	ОФП	Бег слабой интенсивности, игра в стритбол	2
<b>май</b>			
93	ОФП	Бег слабой интенсивности 10мин, имитация шаговая по кругу , упражнения в парах на сопротивление 10мин, игра в стритбол.	2
94	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, круговая силовая 15мин, прыжковые упражнения 10мин, эстафеты с элементами баскетбола.	2
95	ОФП	Тестирование. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
96	ОФП	Правила соревнований по лыжным гонкам, бег с средней интенсивности 25мин, игра в пионербол	2
97	ОФП	Упражнения для развития навыков силы. Прыжки.	2
98	ОФП	Упражнения с набивными мячами и эспандерами	2
99	ОФП	Круговая тренировка 5-6 станций	2
100	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2
101	ОФП	Бег с палками средней интенсивности 25мин, игра в перестрелка.	2
102	ОФП	Бег слабой интенсивности 15мин, упражнения в парах на сопротивление	2
	итого		204

#### **1.4. Планируемый результат**

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двушажным ходом, подниматься по склону «елочкой», 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 г. Юрьев-Польском; терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

Классы	Учебные периоды	Сроки	Количество учебных недель	Количество о учебных дней	Продолжительность каникул
1-9	I четверть	01.09.- 22.10	8	40	25.10-29.10
	II четверть	01.11- 29.12	8	40	30.12-10.01
	III четверть	11.01- 22.03	10	50	23.03-31.03
	IV четверть	01.04- 31.05	9	43	-

### 2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (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. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта 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, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

#### Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество ,шт
1	Лыжи беговые	15 пар
2	Лыжные ботинки	15 пар
3	Лыжные палки	20 пар
4	Спортивная площадка	1
5	Скакалка	20

6	Гантели	5 пар
7	Тренажер (резиновый бинт)	5
8	Секундомер	1
9	Лыжная мазь	-
10	Лыжный парафин	-

### 2.3. Формы аттестации:

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

### 2.4. Оценочные материалы

#### Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

#### Участие в соревнованиях: Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам

#### Базовый уровень

Муниципальные соревнования по лыжным гонкам среди образовательных организаций Юрьев-Польского района.

#### Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по лыжным гонкам среди образовательных организаций Юрьев-Польского района.

### Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

#### 7-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32



5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4
----	---	---	---	---	----	---	---

### 9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

### 11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание	7	4	3	19	10	6

	разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						
--	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--

### 13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

### 14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре	15	10	4	31	22	12

лёжа (девушки)							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

### 15-16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

### 2.5. 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 продемонстрировать 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, одновременные 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.*

## **2.6. Список использованной литературы**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 368 с. ISBN 5-7695-0613-X
2. Веденин В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 56 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - М.: Советский спорт, 2013. - 215 с.: ил., портр., табл. ISBN 978-5-9718-0609-7
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 145 с.
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 128 с.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 96 с.
8. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. - Киев: Здоровья, 1990. - 200 с.
9. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов М.: Физкультура и спорт. 1982. - 280 с
10. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков. М.: Спорт, 2016. - 184 с. ISBN 978-5-906839-05-03.
11. Раменская, Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: «Буки Веди», - 2015. - 564 с. ISBN 978-5-4465-0533-3
12. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков 2004. 204 с. ISBN 5-8134-0141-5.
13. Раменская Т. И., Бурдина М. Е. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. - М.: Издательство: Дивизион. 2016. - 142 с. ISBN: 978-5-98724-128-2
14. Филин, В.Н. Основы юношеского спорта/В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

Интернет-ресурсы

<http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок России.

<https://e-champs.com> › organization - ВООО «Федерация лыжных гонок  
Владимирской области  
<http://lip/sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической  
культуре и спорту  
<https://skisport.ru> - Журнал «Лыжный Спорт».

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК (для детей 7-16 лет)

Применяемые средства	мальчики	девочки
Продолжительность тренировочных занятий	1 час 30 мин	1 час 30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	500	300
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 120X4	до 100X3
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 100X7	до 100X7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 200X5	до 150X4

### Учебно-методический комплекс.

#### Игры на лыжах:

**1. Удержание равновесия.** Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

**2. Общий старт.** На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки. Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки. В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться. В этой игре учитель может предложить ученикам проходить

дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

**3. Переноска палок.** На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша. По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двушажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков. Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двушажным ходом. Учитель объявляет победителя среди девочек.

**4. Старт шеренгами.** Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки. По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам. В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым. В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

**5. Быстрый лыжник.** Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт. По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

**6. Быстрая команда.** Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки. Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

**7. Кто меньше.** На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м. Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

**8. С горы в ворота.** Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

**9. Встречная эстафета с переноской палок.** Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части



команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

**10. Правильно применяй ход.** Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки. Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон). По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двушажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двушажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий. Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

**11. Командная гонка.** Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м. Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время