

2021 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ****1.1. Пояснительная записка …………………………………………………..3****1.2. Цель и задачи программы ………………………………………………..5****1.3. Содержание программы ………………………………………………….9** **1.3.1. Учебно-тематический план ……………………………………………10** **1.3.2. Содержание учебно-тематического плана ……………………………10** **1.4. Планируемые результаты ……………………………………………….15****РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ………………………………………………………………………...17****2.1. Календарный учебный график …………………………………………17****2.2. Условия реализации программы ………………………………………17****2.3. Формы аттестации / контроля ………………………………………….17****2.4. Оценочные материалы …………………………………………………..18****2.5. Методические материалы ……………………………………………….21****2.6. Список литературы ………………………………………………………25****Приложение…………………………………………………………………….26** |  |

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям лыжным спортом «гонками», содействию разносторонней физической подготовленности, развитию физических качеств. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту;

- техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Основные задачи практической подготовки:

- содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой лыжных ходов, развитию физических качеств.

Программа «Юный лыжник» позволяет не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

Направленность программы - физкультурно - спортивная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

**Актуальность программы:** данная программа предназначена для проведения учебно - тренировочного процесса на спортивном этапе подготовки.

В процессе занятий лыжными гонками воспитываются морально- волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляционной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия лыжным спортом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам, учебно- тренировочная группа для возраста обучающихся 11 - 16 лет.

**Адресат программы:**

учащиеся 3-11 классов (10-17 лет)

**Объем и срок освоения программы:**

34 часа, 9 мес (учебный год). Сентябрь 2021- май 2022

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:**

1 занятие в неделю по 45 минут.

**Форма обучения:**

очная

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** В рамках курса программы «Юный лыжник» учащиеся научатся передвижениям на лыжах различными ходами. Научатся технике спуска на гоночных лыжах и лыжероллерах в высокой, средней и низкой стойках, преодолевать подъемы «ёлочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Научатся выполнять торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзывание, падением. Освоят технику поворотов на месте и в движении, конькового хода, создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

**Задачи программы:**

**1. Личностные:**

* российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
* гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**2. Метапредметные:**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**3. Предметные (образовательные):**

* должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.
1. **Учебные:**
* научатся основам техники передвижения на лыжах;
* научатся умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
* научатся использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
* научатся использовать в своей речи спортивную терминологию.
1. **Развивающие:**
* разовьют природный потенциал каждого ребенка;
* разовьют мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
* разовьют двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**6. Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видам спорта;

* воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
* воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе. Кроме общих задач в каждой группе решаются специфические задачи.
* привитие устойчивого интереса к занятиям;
* укрепление здоровья и закаливание организма;
* всестороннее физическое развитие;
* овладение основами техники способов передвижения на лыжах.
* развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;

- дальнейшее совершенствование лыжной техники и тактики лыжника – гонщика;

* воспитание морально – волевых качеств;
* развитие специальных качеств лыжника и привитие судейских навыков.

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела (темы)** | **Количество часов** | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | Введение. Теоретические сведения | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
|  | Техническаяподготовка | 10 | 0 | 10 | Контрольные испытания |
|  | Тактическаяподготовка | 19 | 0 | 19 | Контрольные испытания |
|  | Правиласоревнований | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
|  | Организациясоревнований | 1 | 0 | 1 | Организация и судейство |
|  | Участие всоревнованиях |  |  |  | Результат (показатель готовности) |
|  | Контрольныеиспытания | 2 | 0 | 2 | Контрольные испытания |
| ВСЕГО: | 34 | 2 | 32 |  |

**1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

**Раздел 1**. Теоретические сведения (1 час).

*Тема 1.1*. 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.

Тема 1.2. 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.

Тема 1.3.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.

Тема 1.4.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 – 32 часа: техника - тактическая подготовка – 32, правила и организация соревнований по лыжным гонкам – 1, контрольные испытания и медицинское обследование – 1 час).

Тема 2.1. 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 «Равняйсь!», «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).

Тема 2.2. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присев, сидя на полу, из положения стоя. Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

Тема 2.3. Легкоатлетические упражнения. Бег с высокого и низкого старта, пробегание 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков. Езда на велосипеде для выработки скоростных качеств. Туристические походы пешком и на велосипедах.

Тема 2.4. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки. Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре. Смешанные висы и упоры. Опорные прыжки через козла.

Тема 2.5. Упражнения на равновесие и расслабление. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками. Вращение расслабленного туловища. Различные упражнении в парах на расслабление. Упражнения лёжа на спине.

Тема 2.6. Подвижные игры (1 час практики).

Игры: «Сумей догнать», «Утки и охотники". Игра «Лапта».

Тема 2.7. Спортивные игры (1 час практики). Игра в мини-футбол, баскетбол, волейбол.

**Раздел 3**. СФП. Всего – 32 часа: Практические занятия – 32 часа.

Тема 3.1. Упражнения для развития силы (1 час): отжимание в упоре о стенку, от скамейки 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.

Тема 3.2. Упражнения для развития быстроты (1 час): 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.

Тема 3.3. Упражнения для развития выносливости (1 час): 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.

Тема 3.4. Упражнения для развития гибкости (1час): комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

Тема 3.5. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов (всего 1 час): 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.

Тема 3.6. Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках (6часов): имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8-10о. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10-12о.

**Раздел 4**. Техническая подготовка. Всего - 10 часов

Тема 4.1. Строевые занятия на лыжах (1 час): общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Перестроения и размыкания.

Тема 4.2. Повороты на лыжах на месте (1 час): в ходе практических занятий на месте и в движении. 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.

Тема 4.3. Способы лыжных ходов (1 час). Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный. Изучение конькового хода.

Тема 4.4. Способы подъёмов и спусков (1 час практики): попеременным двухшажным ходом (ступающим 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).

Тема 4.5. Способы торможения поворотов на лыжах (1 час): способы торможения: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

**Раздел 5**. Тактическая подготовка. Всего – 22.

Тема 5.1. 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.

Тема 5.2. Тактика прохождения подъёмов и спусков: состав участников, условий зачёта, характер соревнований и т.д.

Тема.5.3. Тактика прохождения равнины и дистанции в целом: участие в соревнованиях, характер соревнований, состав участников, распределение сил на дистанции, финиш.

**Раздел 6**. Правила соревнований по лыжным гонкам

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

**Раздел 7.** Организация соревнований: Виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Выбор места соревнований. Состав судейской коллегии. Медицинский персонал. Лыжные мази.

**Раздел 8**. Участие в соревнованиях. Согласно календарному плану.

**Раздел 9**. Морально – волевая и психологическая подготовка лыжника гонщика(1час): значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников.

**Раздел 10**. Контрольные испытания (1 час);

Тема 10.1. Первоначальный контроль по общей и специальной подготовке.

Тема 10.2. Контрольные испытания по окончанию года обучения.

**1.4. Планируемые результаты**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ.

По окончании года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта.

Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту.

Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания года обучения.

**Будет уметь:**

В рамках курса программы «Юный лыжник» учащиеся научатся передвижениям на лыжах различными ходами.

Научатся выполнять технику спуска на гоночных лыжах и лыжероллерах в высокой, средней и низкой стойках, преодолевать подъемы «ёлочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Научатся выполнять торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзывание, падением. Освоят технику поворотов на месте и в движении, конькового хода.

**В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

* готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению.
* мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции.

**В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* освоение метапредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике.
* организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

**Количество учебных недель –34**

**Количество учебных дней – 197 дней**

**Продолжительность каникул – 30 дней**

**Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –01.09.2020-25.10.2020, 03.11.2020-29.12.2020, 10.01.2021-21.03.2021, 01.04.2021-31.05.2021**

**2.2. Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение:**

**Комплект лыж 20 пар (лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные), маты гимнастические - 4 шт., скамья гимнастическая - 4 шт., набор гантелей - 4 комплекта**

**2. Информационное обеспечение:**

Создание системы постоянного сбора и обработки информации с целью сопоставления текущего положения дел с планами и внесения корректив с помощью системы совместных документов Google.

**3. Кадровое обеспечение:**

Учитель физической культуры Федоренко Вадим Викторович, зам.директора по ВР Головкина Наталья Владимировна.

**2.3. Формы аттестации / контроля**

1. **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

Устный опрос. Контрольные испытания различного типа. Выполнение практических работ. Домашнее задание на самостоятельное выполнение. Самооценка обучающихся своих знаний и умений.

1. **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Предоставление результатов практических работ, демонстрация техники лыжной подготовки.

**2.4. Оценочные материалы**

**Техническая подготовка**

**10-12 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытанийЛыжные гонки | Результата |
| Мальчики | Девочки |
| Оценка |
| 5" | 4" | 3" | 5" | 4" | 3" |
| 1. | Дистанция 2 км. | 4.00 | 4.30 | 5.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| 2. | Дистанция 3 км | 1.00 | 2.00 | 3.00 | Без учета времени |

**Физическая подготовка**

**10 – 12 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний. | Результат |
| Мальчики | Девочки |
|  |  | Оценка |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 60 м. | 10,08190154.40 | 10,46160 125.00 | 10,6414085.20 | 10,217175114.50 | 10,41415595.10 | 10,8 7135 65.30 |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине |
|  | из виса лёжа |
| 3. | Прыжок в длину с места. |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. |
|  | Кросс 1 км. |
| 5. |  |

**Физическая подготовка подростковой группы**

**13 – 14 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п. | Вид испытаний | Результат |
| Мальчики | Девочки |
| Оценка |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) Подтягивание на высокой перекладине (м),из виса лёжа на низк. переклад. (д). Прыжок в длину с места. (см).Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ( раз).Кросс 2 км. (мин.сек.) | 9,0 | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 |
| 2. | 10 | 8 | 7 |  |  |  |
|  |  |  |  | 19 | 16 | 13 |
| 3. | 200 | 180 | 150 | 190 | 170 | 150 |
| 4. |  |  |  |  |  |  |
|  | 18 | 15 | 10 | 15 | 12 | 9 |
| 5. | 10.00 | 10.40 | 11.00 | 10.20 | 11.00 | 11.40 |

**Техническая подготовка подростковой группы**

Занимающиеся умеют применять лыжные ходы в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни.

Оказывают помощь в судействе различных соревнований.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 3 км. Дистанция 5 км. без учёта времени.

**13 – 14 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытанийЛыжные гонки | Результата |
| Мальчики | Девочки |
| Оценка |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1. | Дистанция 3 км. | 19.00 | 20.00 | 22.00 | 20.30 | 21.30 | 23.00 |
| 2. | Дистанция 5 км | Без учета времени |

**Физическая подготовка юношеской группы**

**15 -17 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Вид испытаний | Результат |
| Мальчики | Девочки |
| Оценка |
|  |  | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 14.0 | 14.2 | 14.4 | 15.6 | 16.0 | 16.2 |
| 2 | Подтягивание на высокой перекладине (м)на низкой перекладине из виса лёжа (д). | 11 | 9 | 8 | 18 | 16 | 14 |
| 3 | Прыжок в длину с места. (см.) | 230 | 195 | 175 | 205 | 180 | 160 |

**Физическая подготовка юношеской группы**

**15 -17 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упорелёжа на полу (раз). | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| 5 | Кросс 3 км (м); 2 км (д) | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 10.30 | 11.30 | 12.30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытанийЛыжные гонки | Результата |
| Мальчики | Девочки |
| Оценка |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1. | Дистанция 3 км. |  |  |  | 18.30 | 19.30 | 20.30 |
| 2. | Дистанция 5 км | 25.00 | 26.00 | 27.00 |  |  |  |

**2.5. Методические материалы**

**Методы обучения**

* словесные методы (источником является устное или печатное слово);
* наглядные методы (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления; наглядные пособия); практические методы (студенты получают знания и вырабатывают умения и навыки, выполняя практические действия);
* методы проблемного обучения.

**Формы организации учебного занятия**

урок (в классическом понимании), лекция, лабораторно-практическое занятие, домашняя самостоятельная работа, консультация.

**Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности**

* Информационно – коммуникационная технология
* Проектная технология
* Технология развивающего обучения
* Здоровьесберегающие технологии
* Технология интегрированного обучения
* Групповые технологии.
* Традиционные технологии (классно-урочная система)

**Алгоритм учебного занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **Этапы** | **Этап учебного занятия** | **Задачи этапа** | **Содержание деятельности** | **Результат** |
| Подготовительный | 1 | Организационный | Подготовка детей к работе на занятии | Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания | Восприятие |
|  | 2 | Проверочный | Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция | Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия | Самооценка, оценочная деятельность педагога |
| Основной | 3 | Подготовительный (подготовка к новому содержанию) | Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности | Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям) | Осмысление возможного начала работы |
|  | 4 | Усвоение новых знаний и способов действий | Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения | Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей | Освоение новых знаний |
|  | 5 | Первичная проверка понимания изученного | Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция | Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием | Осознанное усвоение нового учебного материала |
|  | 6 | Закрепление новых знаний, способов действий и их применение | Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения | Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми | Осознанное усвоение нового материала |
|  | 7 | Обобщение и систематизация знаний | Формирование целостного представления знаний по теме | Использование бесед и практических заданий | Осмысление выполненной работы |

* 1. **Список литературы**
1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 2017.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 2019.
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, 2017.- 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, 2018.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск : СГИФК, 2019.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 2018.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 2017.

Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Кореневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 2017.

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование 10 – 12 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание учебного материала | Кол-вочасов | Датапровед |
| **Теоретические сведения** |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка.  | 1 |  |
| 2 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Игра в волейбол.  | 1 |  |
| **Общая и специальная физическая подготовка** |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. Специальнаяфизическая подготовка. Упражнения для развития силы | 1 |  |
| 4 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30м). Бег по дистанции (60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |
| 5 | Контрольные упражнения. Общая физическаяподготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. | 1 |  |
| 7 | Общая физическая подготовка. Упражнения дляразвития быстроты. | 1 |  |
| 8 | Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов. Подвижная игра.  | 1 |  |
| **Лыжные ходы** |
| 9 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.  | 1 |  |
| 10 | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  | 1 |  |
| 11 | Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Схема движения.Стойка. Работа рук. Работа ног.  | 1 |  |
| 12 | Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работарук. Работа ног.  | 1 |  |
| **Спуски и подъёмы** |
| 13 | Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом.  | 1 |  |
| 14 | Преодоление подъема скользящим шагом и«полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом.  | 1 |  |
| 15 | Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах. | 1 |  |
| 16 | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижениепопеременным двухшажным ходом.  | 1 |  |
| 17 | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км, 3км. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуски в основной стойке. | 1 |  |
| 18 | Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км.  | 1 |  |
| 19 | Полуконьковый ход. Дистанция 3 км.  | 1 |  |
| 20 | Основные классические способы передвижения наравнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 21 | Обучение преодолению подъемов «елочкой»,«полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция2 км | 1 |  |
| 22 | Торможение «плугом». Игры на лыжах. Подъемскользящим шагом. | 1 |  |
| 23 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 24 | Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Игры на лыжах. | 1 |  |
| 25 | Обучение преодолению подъемов «елочкой»,«полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 км | 1 |  |
| 26 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Дистанция 4км | 1 |  |
| **Общая физическая подготовка** |
| 27 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силыи быстроты. | 1 |  |
| 28 | Общая физическая подготовка. Игра в баскетбол. |  |  |
| 29 | Контроль по общей физической подготовке. Игра в волейбол. |  |  |
| 30 | Кросс по пересеченной местности; |  |  |
| 31 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра баскетбол. |  |  |
| 32 | Контроль по специальной физической подготовке. Игра в волейбол. |  |  |
| 33 | Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол. |  |  |
| 34 | Подведение итога за год. Игра в футбол. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 13 – 14 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание учебного материала | Кол-вочасов | Датапровед |
| **Теоретические сведения** |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка.  | 1 |  |
| 2 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Игра в волейбол.  | 1 |  |
| **Общая и специальная физическая подготовка** |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. Специальнаяфизическая подготовка. Упражнения для развития силы | 1 |  |
| 4 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30м). Бег по дистанции (60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |
| 5 | Контрольные упражнения. Общая физическаяподготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. | 1 |  |
| 7 | Общая физическая подготовка. Упражнения дляразвития быстроты. | 1 |  |
| 8 | Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов. Подвижная игра.  | 1 |  |
| **Лыжные ходы** |
| 9 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.  | 1 |  |
| 10 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 11 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Дистанция 4км. | 1 |  |
| 12 | Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работарук. Работа ног.  | 1 |  |
| 13 | Одновременные ходы. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 14 | Классические ходы. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 15 | Передвижений классическими лыжными ходами.Дистанция 3 - 5км. | 1 |  |
| **Спуски и подъёмы** |
| 16 | Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах. | 1 |  |
| 17 | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км, 3км. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуски в основной стойке. | 1 |  |
| 18 | Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км.  | 1 |  |
| 19 | Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км. | 1 |  |
| 20 | Основные классические способы передвижения наравнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 21 | Обучение преодолению подъемов «елочкой»,«полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция2 км | 1 |  |
| 22 | Торможение «плугом». Игры на лыжах. Подъемскользящим шагом. | 1 |  |
| 23 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 24 | Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Игры на лыжах. | 1 |  |
| 25 | Обучение преодолению подъемов «елочкой»,«полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 км | 1 |  |
| 26 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Дистанция 4км | 1 |  |
| **Общая физическая подготовка** |
| 27 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силыи быстроты. | 1 |  |
| 28 | Общая физическая подготовка. Игра в баскетбол. |  |  |
| 29 | Контроль по общей физической подготовке. Игра в волейбол. |  |  |
| 30 | Кросс по пересеченной местности; |  |  |
| 31 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра баскетбол. |  |  |
| 32 | Контроль по специальной физической подготовке. Игра в волейбол. |  |  |
| 33 | Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол. |  |  |
| 34 | Подведение итога за год. Игра в футбол. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 15 – 17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание учебного материала | Кол-вочасов | Датапровед |
| **Теоретические сведения** |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка.  | 1 |  |
| 2 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Игра в волейбол.  | 1 |  |
| **Общая и специальная физическая подготовка** |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. Специальнаяфизическая подготовка. Упражнения для развития силы | 1 |  |
| 4 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30м). Бег по дистанции (60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |
| 5 | Контрольные упражнения. Общая физическаяподготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы. | 1 |  |
| 7 | Общая физическая подготовка. Упражнения дляразвития быстроты. | 1 |  |
| 8 | Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов. Подвижная игра.  | 1 |  |
| **Лыжные ходы** |
| 9 | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.  | 1 |  |
| 10 | Равномерное передвижение на лыжах в режимеумеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов до 5 км. | 1 |  |
| 11 | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения.Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 12 | Передвижение попеременным двухшажным ходом поучебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 13 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Повторное прохождение отрезков без нарушения техники лыжных ходов 8×50м | 1 |  |
| 14 | Одновременный бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3км. | 1 |  |
| **Спуски и подъёмы** |
| 15 | Преодоление подъема скользящим шагом и«полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку». | 1 |  |
| 16 | Обучение общей схеме передвижений классическимилыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м | 1 |  |
| 17 | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км, 3км. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуски в основной стойке. | 1 |  |
| 18 | Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км.  | 1 |  |
| 19 | Полуконьковый ход. Дистанция 3 км.  | 1 |  |
| 20 | Основные классические способы передвижения наравнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Дистанция 5 км. | 1 |  |
| 21 | Обучение преодолению подъемов «елочкой»,«полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция2 км | 1 |  |
| 22 | Торможение «плугом». Игры на лыжах. Подъемскользящим шагом. | 1 |  |
| 23 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 24 | Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Игры на лыжах. | 1 |  |
| 25 | Обучение преодолению подъемов «елочкой»,«полуелочкой», скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 км | 1 |  |
| 26 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Дистанция 4км | 1 |  |
| **Общая физическая подготовка** |
| 27 | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силыи быстроты. | 1 |  |
| 28 | Общая физическая подготовка. Игра в баскетбол. |  |  |
| 29 | Контроль по общей физической подготовке. Игра в волейбол. |  |  |
| 30 | Кросс по пересеченной местности; |  |  |
| 31 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра баскетбол. |  |  |
| 32 | Контроль по специальной физической подготовке. Игра в волейбол. |  |  |
| 33 | Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол. |  |  |
| 34 | Подведение итога за год. Игра в футбол. |  |  |

**Учебно-методический комплекс**

Игры на лыжах

**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.

**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.

**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 двухшажным 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 двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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 двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным 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

**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.