

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа г. Калининска Саратовской области»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СШ г. Калининска
Саратовской области»
протокол № 4 от 16.10.2025 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ
г. Калининска Саратовской области»
Кулешов Н.В.
приказ № 34 от 16 октября 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «Лыжные гонки» (базовый уровень)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок освоения программы – 1год
Разработчик программы: Ступина Е.С.
Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ г.
Калининска Саратовской области»

Г. Калининск
2025 год

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: Программа «На лыжах» имеет физкультурно-спортивную направленность. За основу программы взята дополнительная общеразвивающая программа «На лыжах» тренера-преподавателя Арифуллина Рината Адельшевича МБУ ДО «Центра дополнительного образования Балтайского муниципального района Саратовской области»

Дополнительная общеразвивающая программа «На лыжах» разработана на основе Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Концепции развития ДОД (Распоряжение государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Актуальность данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. В настоящее время за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается, увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Данная программа необходима и востребована, социально значима и способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, таких как выносливость, координация движений, скоростносиловые качества, формированию различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Занятия лыжными гонками формируют твёрдость характера, стойкость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Новизна программы заключается в том, что особое внимание уделяется общефизической подготовке, которая направлена на повышение общего уровня физического развития школьников.

Отличительные особенности. Программа отличается комплексным подходом к развитию обучающихся, эффективно способствуя повышению качества выполнения

контрольных нормативов как по общей, так и по специальной физической подготовке. Особое внимание уделяется формированию глубоких теоретических знаний в сфере лыжного спорта и развитию практических умений, что позволяет достичь высокого уровня мастерства.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в системном развитии широкого спектра двигательных способностей учащихся. Она обеспечивает гармоничное формирование и развитие всех основных физических качеств — силы, быстроты, ловкости и выносливости. Благодаря продуманной структуре занятий теоретические знания органично сочетаются с практическими навыками, что создаёт оптимальные условия для всестороннего физического развития и совершенствования спортивного мастерства.

Такой подход позволяет не только достигать высоких спортивных результатов, но и формировать у обучающихся устойчивые навыки, необходимые для дальнейшего развития в лыжном спорте.

Адресат программы: программа рассчитана на школьников в возрасте 7-10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний и желающих заниматься лыжными гонками, специальной подготовки не требуется.

Психолого-педагогические особенности адресата.

В 7-10 лет у ребенка активно развиваются познавательные процессы, хотя они ещё несовершенны. Дети имеют небольшой объём внимания (4-6 объектов), их память преимущественно образная, а мышление требует наглядной опоры.

Личностное развитие характеризуется усвоением моральных норм и формированием самоконтроля. Младшие школьники отличаются эмоциональной восприимчивостью, стремлением к одобрению и подражанием сверстникам.

Период адаптации к школе сопровождается психологическим и физическим напряжением. Важно учитывать высокую утомляемость детей и создавать благоприятную атмосферу обучения.

Педагогическая работа должна включать чередование разных видов деятельности, игровые элементы и чёткую организацию режима дня. При правильном подходе младший школьный возраст, с его позитивными эмоциями и активной жизненной позицией, становится оптимальным периодом для обучения и развития.

Сроки реализации программы. Продолжительность обучения по программе составляет 1 учебный год.

Режим занятий. Занятия проводятся 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа) – 144 часа в год.

Количество учащихся в группе: 10-15 человек.

Принцип набора детей в объединение: свободный.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: спортивные тренировки, теоретические лекции.

1.2 Цель и задачи

Цель программы:

Обучение навыкам лыжного спорта младших школьников 7 – 10 лет посредством занятий в секции лыжных гонок.

Задачи программы:

Воспитательные задачи

- Формирование личностных качеств: развитие силы воли, целеустремленности и умения работать в команде, воспитание духа взаимовыручки и поддержки среди участников
- Развитие социальной ответственности: привитие навыков дисциплинированного поведения, формирование осознанного отношения к коллективной работе и взаимопомощи
- Построение здорового образа жизни: становление устойчивых привычек к регулярным самостоятельным тренировкам по выбранному виду спорта
- Лидерские компетенции: освоение навыков организации тренировочного процесса и эффективного взаимодействия в группе

Развивающие задачи

- Физическое совершенствование: улучшение ключевых физических показателей — выносливости, скорости, ловкости, силы и координации движений
- Укрепление здоровья: внедрение системы закаливания, формирование культуры питания и соблюдения правильного режима дня
- Расширение возможностей: повышение функциональных резервов организма через систематические тренировки
- Раскрытие потенциала: создание условий для максимального развития природных способностей каждого спортсмена

Обучающие задачи

- Мотивация к спорту: формирование устойчивого интереса и увлеченности лыжным спортом
- Освоение техники: изучение и совершенствование технических элементов и тактических приемов в лыжных гонках
- Теоретическая база: получение фундаментальных знаний в сфере физической культуры и спорта, понимание основ тренировочного процесса

1.3 Планируемые результаты.

Личностные результаты:

Обучающийся будет уметь:

- действовать в коллективе, проявлять взаимопомощь;
- самостоятельно принимать решения, проявлять инициативу;
- осмысленно вести здоровый и безопасный образ жизни;
- уметь планировать свои индивидуальные занятия физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижение результата;

- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- правило техники безопасности на лыжне;
- способы передвижения на лыжах;
- расширит представление о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двушажным ходом; подниматься по склону «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояние в медленном темпе до 1,5-2,0 км;
- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;
- участвовать в соревнованиях ЦДО.

1.4 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	8	6	2	
1.1	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	2	2	0	собеседование
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1	0	собеседование
1.3	Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	0	собеседование
1.4	Техника лыжных ходов	2	1	1	собеседование

1.5	Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата	2	1	1	собеседование
2	Общая физическая подготовка	70	10	60	
2.1	Строевые упражнения	6	1	5	Зачёт
2.2	Гимнастические упражнения	17	2	15	Зачёт
2.3	Легкоатлетические упражнения	18	3	15	Зачёт
2.4	Спортивные игры	14	2	12	Наблюдение
2.5	Подвижные игры	15	2	13	Наблюдение
3	Специальная подготовка	31	2	29	Зачёт
4.	Техническая подготовка	31	2	29	Зачёт
5.	Контрольные нормативы, соревнования	4	0	4	Зачёт
	Итого:	144	20	124	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта

Теория: Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

1.2 Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

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

1.3 Тема: Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

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

1.4 Тема: Техника лыжных ходов

Теория. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов: **Практика:** Способ передвижения классическим ходом, детали техники, способ передвижения, излишние движения и ненужное мышечное напряжение. Ошибки. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

1.5 Тема: Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата

Теория. Последовательность совладания элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, комплекс специальных упражнений на лыжах.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория: Понятие ОФП. Правило выполнения упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Команды для управления строем. Стой, шеренга, колонна. Фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, предварительная, исполнительная команда. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения:

ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д. Команды для управления группой. Понятия о строю и командах. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Основные движения головой, руками, ногами, туловища.

2.2 Тема: Гимнастические упражнения

Теория: Развитие гибкости, координации движения, растяжки.

Практика: Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба с крестными, переменными шагами.

2.3 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Практика. Бег 30м. Бег с ускорением до 40 м и до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м с низкого старта, 100 м,

500м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180°с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2.4 Тема: Спортивные игры

Теория: Развитие ловкости, быстроты, тактическое мышление.

Практика. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

2.5 Тема: Подвижные игры

Теория: Развитие ловкости, быстроты, координации движения.

Практика. Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флагами», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с

прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

3.Раздел: Специальная подготовка

Теория: Специальные упражнения: специально подготовительные, специально подводящие.

Практика: Специально подготовительные упражнения для развития физических и волевых качеств. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. Имитационные упражнения - для совершенствования отдельного элемента техники, для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах).

4.Раздел: Техническая подготовка

Теория: Способы передвижения классическим стилем:

попеременный двушажный,
попеременный четырехшажный
одновременный бесшажный
одновременный двухшажный
одновременный одношажный.
с попеременного двухшажного на одновременные
с одновременных на попеременные

практика:

Передвижение по учебному кругу лыжными классическими ходами, правильная постановка рук и ног.

Способы торможений:

упором
«плугом»
боковым соскальзыванием

практика:

скатывание с горы применяя способы торможений, правильная постановка ног.

Способы подъема:

скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)
«елочкой»
«полу ёлочкой»
«лесенкой»

практика:

подъём в гору разными способами. правильная постановка ног.

Стойки при спуске:

основная

передняя

задняя

практика:

скатывание со спуска в различных стойках, согнув ноги в коленях.

Способы поворотов:

повороты переступанием

повороты рулением

повороты махом

практика:

отрабатываем повороты на спусках разной сложности.

5. Контрольные нормативы, соревнования

Практика: сдача контрольных нормативов, участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам.

1.5 Формы аттестации и их периодичность

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов общей, специальной и технической подготовки, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы применяются разные виды контроля. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль для оценки способностей обучающихся. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающегося во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится постоянно с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по ранее изученным темам дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточный контроль проводится в декабре и апреле в форме участия в соревнованиях ЦДО и участия в районных соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов.

Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общей, специальной физической

подготовке, технической подготовке и посещение соревнований по лыжным гонкам и другим видам спорта.

Контрольные и переводные испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;
- перевода обучающихся на следующий этап обучения по программе лыжные гонки.

Для определения уровня развития обучающихся проводятся виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	сентябрь
Текущий контроль	Проведение диагностики проводится и оценивается как зачёт	В течение всего учебного года
Промежуточный контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования	декабрь, апрель
Итоговое испытание	Контрольные испытания	май

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке для оценки освоенных знаний проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий ответ.

Вопросы по теоретической подготовке: Собеседование

- 1)Какое значение имеют лыжи в жизни человека.
- 2)Какие вы знаете крупнейшие Всероссийские и международные соревнования.
- 3)Рассказать правила поведения и техники безопасности на занятиях
- 4)Что входит лыжный инвентарь, одежда и обувь лыжника.

- 5) Рассказать правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.
 6)Рассказать правила транспортировки лыжного инвентаря.
 7)Рассказать правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
 8)Какое значение имеют лыжные мази?
 9)Как правильно подготовить инвентарь к тренировкам и соревнованиям. 10)
 Особенности подбора одежды лыжника при различных погодных условиях. Какие существуют гигиенические требования к одежде и обуви лыжника?

Общая физическая подготовка:

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

- 1)Прыжок в длину с места. Зачёт. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется после приземления по пяткам. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая.
- 2)Бег 500 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Зачёт. Тестирование проводится на стадионе. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Бег 500 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий, забег общей группой на стадионе. Зачет выносливости прохождения дистанции;
- 3) бег 30 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать тридцать метров на результат. Проводятся в форме зачёта.
- 4) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Положение тела в упоре лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета). Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается. Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ". При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".

Таблица оценки подготовленности учащихся.

Нормативы		Баллы		7-10 лет	
				Мал.	Дев.
Бег – 30 м	5	6,0		6,4	
	4	6,5		6,7	
	3	7,0		7,0	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	10		8	
	4	8		6	

	3	6	4
Прыжок в длину с места	5	140	130
	4	120	110
	3	100	90
Бег 500 м	зачёт	зачёт	зачёт

Подвижные игры. Наблюдение.

Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флагами», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта». Игры на ритм, развитие физической силы и смекалку.

Специальная подготовка. Зачёт

Умение передвигаться на лыжах классическим стилем 1км без учета времени. Умение передвигаться на лыжах свободным стилем 1 км без учета времени.

Техническая подготовка. Зачёт

Умение передвигаться классическим стилем одношажным, попеременно двушажным, торможение плугом, торможение боковым соскальзыванием.

Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Правильное выполнение техники передвижения.

Контрольные нормативы. Соревнования.

Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время игры на соревнованиях и учебных занятиях. Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Методическое обеспечение дополнительной программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение

- Иллюстрации с изображением техники лыжного хода.
- Картинки с изображением специальных упражнений.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Картотека игр и упражнений возрастной группы.
- Комплексы упражнений развитие гибкости, выносливости и скоростных качеств.

Методические рекомендации.

Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии.

Решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

С помощью игрового метода педагог может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости: «Третий лишний»;

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия: «Удержись на ногах»;

«Борьба на линии»;

«Выбивание опоры».

Игры с преимущественным развитием силовых качеств:

Игры с преимущественным развитием выносливости:

«Пленники»;

«Всадники».

2.2 Условия реализации программы

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения
навыкам лыжных гонок**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи	пар	15
2.	Крепления лыжные	пар	15
3.	Ботинки лыжные	пар	15
4.	Палки для лыжных гонок	пар	15
5.	Термометр наружный	штук	4
6.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
7.	Лыжероллеры	пар	15
8.	Секундомер	штук	1
9.	Скалка гимнастическая	штук	15

2.3 Список литературы

Для педагогов:

1. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. М: Сфера, 2020.
2. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. М: Феникс, 2020.
3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. М: Учитель, 2021.
4. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. М: Русское слово – учебник, 2021.
5. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. М: Экзамен, 2021.

Для обучающихся:

1. Раменская Т.И. Юный лыжник. М., 2004
2. Смирнов Г., Масленников И. Азбука спорта. Лыжные гонки. М., 1999
3. Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах. М., 1989
4. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М., 1985