**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Ельниковского муниципального района Республики Мордовия

МОУ «Лицей» Ельниковского муниципального района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**Руководитель УВЦ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол УВЦ№\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |  | **«Утверждено»**Директор МОУ «Лицей»Ельниковского муниципальногоРайона РМ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приказ № \_\_\_\_От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

**Внеурочная образовательная программа**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

**для детей младшего школьного возраста**

Автор: учитель физической культуры

Федякова Юлия Сергеевна

с. Ельники 2022-2023 гг.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки «Лыжные гонки» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111 ― «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

**Общая характеристика направления внеурочной деятельности**

**Назначение программы:**укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному развитию, овладение школой движений, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

На основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в лыжной подготовке, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Актуальность** и перспективность программы.

Двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок – лыжная подготовка. Занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект.

В первый год обучения по лыжной подготовке ведется работа на развитие равновесия и координации движения рук и ног. Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота, спуска с горы, подъем в гору «лесенкой» и «елочкой». Участие в школьных соревнованиях.

Во второй год обучения значительная часть учебного времени отводится обучению скользящему шагу, спуску с горы, развивать динамическое равновесие. Изучается разнообразие техники лыжного хода, торможение и повороты, преодоление подъемов и спусков. Общие гигиенические требования к режиму дня с учетом тренировочных занятий.

**Новизна** данной программы состоит в том, что полностью включает в себя содержание раздела «Лыжная подготовка» национально-регионального компонента по предмету «Физическая культура». Кроме того, используются народные и национальные игры, позволяющие обеспечить учебный процесс с учетом народных традиций, индивидуальных способностей детей, создающих условия по воспитанию подрастающего поколения на национальных особенностях культурного наследия народа коми.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение лыжной подготовкой.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

-укрепление здоровья

-овладение школой движений

-привлечение к регулярным занятиям спортом.

-воспитание интереса к национальным видам спорта.

**Возрастная**группа учащихся, на которых ориентированы занятия – 7-10 лет.

**Описание места направления внеурочной деятельности в учебном плане**

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности в 1, 2, 3 и 4 классах на внеурочную деятельность по лыжной подготовке отводится по 34 часа (из расчета по 1 часу в неделю).

**Продолжительность**одного занятия в 1 классе в I полугодии составляет 35 минут, во II полугодии – 45 минут, во 2-4 классах – 45 минут.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты направления внеурочной деятельности**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

-формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

**Планируемые результаты изучения направления внеурочной деятельности**

 **1 класс**

Учащиеся должны **уметь:**

-передвигаться на лыжах скользящим шагом;

-держать равновесие, передвигаться на лыжах змейкой;

-выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении;

-спускаться на пологих склонах в основной стойке;

-подниматься в подъем «лесенкой» и «елочкой»;

-участвовать в соревнованиях на 500-1000 метров;

-знать правила по технике безопасности;

-знать правила соревнований;

-знать историю развития лыжного спорта.

 **2 класс**

По результатам 2 года обучения учащиеся должны ***уметь:***

* выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах;
* передвигаться на лыжах попеременным двушажным и одновременным двушажным и одношажным ходами;
* владеть переходом с одного хода на другой;
* спускаться на пологих склонах в низкой, основной и высокой стойках;
* выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, "упором";
* участвовать на школьных соревнованиях;

***знать:***

* правила лыжных соревнований;
* о влиянии и условиях, правилах выполнения упражнений с лыжами и на лыжах;
* об истории развития лыжного спорта, о достижениях олимпийцев-земляков по лыжным гонкам;
* спортивную терминологию;

***иметь:***

* иметь навыки по смазке лыж;
* приросты показателей развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**3 класс**

По результатам 3 года обучения учащиеся должны

***уметь:***

* передвигаться на лыжах попеременным двушажным и одновременным двушажным и одношажным ходами;
* владеть переходом с одного хода на другой;
* спускаться на пологих склонах в низкой, основной стойках, торможение «плугом»
* выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, "упором";
* участвовать на школьных соревнованиях

***знать:***

* правила лыжных соревнований;
* о влиянии и условиях, правилах выполнения упражнений с лыжами и на лыжах;
* об истории развития лыжного спорта, о достижениях олимпийцев-земляков по лыжным гонкам;
* спортивную терминологию;

***иметь:***

* иметь навыки по смазке лыж;
* приросты показателей развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**4класс**

По результатам 4 года обучения учащиеся должны ***уметь:***

* передвигаться на лыжах попеременным и одновременным ходами;
* овладеть свободный стиль хода;
* спускаться более с высоких склонов с поворотами;
* участвовать на школьных и районных соревнованиях;

***знать:***

* правила лыжных соревнований;
* истории развития лыжного спорта;
* спортивную терминологию;

***иметь:***

* иметь навыки по смазке лыж;
* углубленные представления о технике передвижения на лыжах;
* приросты показателей развития общей выносливости;
* показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**Тематическое планирование**

**1класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Наименование раздела, темы уроков | Количество часов |
|  **Теоретическая подготовка** | **3** |
| 1 | Ознакомление с зимними видами спорта. Роль, значение и польза лыж для здоровья. Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 | История лыж. Лыжные гонки основы техники. Правила поведения на занятиях по лыжным гонкам. | 1 |
| 3 | Лыжный инвентарь, уход за инвентарем. Состав палок, лыж, разновидности лыж. Техника безопасности при занятиях на улице. | 1 |
|  | **Общая физическая подготовка** | **9** |
| 4 | ОРУ. Лыжный инвентарь. Упражнения на развитие статического равновесия. Игры с элементами статических упражнений. Техника безопасности при занятиях в зале. | 1 |
| 5 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Игры. Гигиена на занятиях лыжными гонками. | 1 |
| 6 | ОРУ. Развитие силовых способностей. Игры. Роль закаливания в лыжах. | 1 |
| 7 | Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации. | 1 |
| 8 | ОРУ. Краткая характеристика лыжных ходов. Прыжковые упражнения. Эстафеты. | 1 |
| 9 | Бег. Обучение имитациям лыжных ходов. Круговая тренировка.  | 1 |
| 10 | Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка. | 1 |
| 11 | ОРУ. Статические упражнения. Развитие ловкости. Игры. | 1 |
| 12 | Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на различные группы мышц. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **17** |
| 13 | Правила безопасного поведения на лыжах во время занятий. Правила обращения с лыжами и палками на занятиях. Равномерное передвижение на лыжах. | 1 |
| 14 | Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Техника ступающего шага. Комплекс упражнений «Зарядка лыжника». | 1 |
| 15 | Требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой. Передвижение ступающим шагом до 1000м. | 1 |
| 16 | Правила правильного дыхания при ходьбе на лыжах. Поворот на месте переступанием вокруг пяток. Закрепление комплекса упражнений «Зарядка лыжника». «Попади снежком в цель» | 1 |
| 17 | Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Техника подъема. Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |
| 18 | Правила правильного дыхания при беге на лыжах. Техника скольжения без палок. Имитация скользящего шага без палок «На лыжне» | 1 |
| 19 | Закаливание человека. Закрепление техники подъема и спуска. Комплекс упражнений «Лыжник-лыжи-палки». Подвижная игра «Лисенок – медвежонок» | 1 |
| 20 | Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Передвижение скользящим шагом. Веселые старты. | 1 |
| 21 | Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Катание на санках. Подвижная игра «Гонки на санках» | 1 |
| 22 | Личная гигиена человека. Техника скольжения с палками. Комплекс упражнений для обучения скользящему шагу «Ветерок» | 1 |
| 23 | Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Эстафета с этапом до 50м. Подвижная игра «Кто быстрее станет в строй» | 1 |
| 24 | Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время прогулок зимой. Свободное катание с горки. Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |
| 25 | Правила поведения во дворе во внеурочное время зимой. Прохождение дистанции до 5000м.Развитие выносливости. | 1 |
|  26 | Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий. Подвижные игры на снегу. | 1 |
|  27 | Контрольный забег на дистанцию 500м. | 1 |
|  28 | Ознакомление с техникой классического хода передвижения, на лыжах. Эстафеты. | 1 |
|  29 | Ознакомление с техникой скользящего шага. Игры на лыжах. | 1 |
|  | **Общая физическая подготовка** | **5** |
|  30 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения. Игры. | 1 |
| 31 | ОРУ. Кросс. Развитие силовых качеств. | 1 |
|  32 | ОРУ. Кросс. Развитие выносливости. Эстафеты. | 1 |
| 33 | ОРУ. Кросс. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 34 | ОРУ. Кросс. Развитие выносливости. Эстафеты. | 1 |
|  | Итого: | **34** |

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Наименование раздела, темы уроков | Количество часов |
|  **Общая физическая подготовка** | **6** |
| 1 | ОРУ. Развитие силовых способностей. Игры. Роль закаливания в лыжах. | 1 |
| 2 | ОРУ. Развитие силовых способностей. Игры.  | 1 |
| 3 | ОРУ. Краткая характеристика лыжных ходов. Прыжковые упражнения. Эстафеты. | 1 |
| 4 | ОРУ. Краткая характеристика лыжных ходов. Прыжковые упражнения. Эстафеты. | 1 |
| 5 | ОРУ. Статические упражнения. Развитие ловкости. Игры. | 1 |
| 6 | ОРУ. Статические упражнения. Развитие ловкости. Игры. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **22** |
| 7 | Правила безопасного поведения на лыжах во время занятий. Правила обращения с лыжами и палками на занятиях. ОРУ. | 1 |
| 8 | Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Техника ступающего шага. Комплекс общеразвивающих упражнений «Зарядка лыжника». | 1 |
| 9 | Передвижение ступающим шагом до 1000м. | 1 |
| 10 | Правила правильного дыхания при ходьбе на лыжах. Поворот на месте переступанием вокруг пяток. Закрепление комплекса упражнений «Зарядка лыжника». «Попади снежком в цель». | 1 |
| 11 | Правила правильного дыхания при ходьбе на лыжах. Поворот на месте переступанием вокруг пяток. | 1 |
| 12 | Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Техника подъема. Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |
| 13 | Подъём и спуск на лыжах со склона. Стойка на спусках. | 1 |
| 14 | Отработка техники подъемов и спусков на лыжах. | 1 |
| 15 | Контроль выполнения спусков и подъемов на лыжах со склона. Лыжный кросс. | 1 |
| 16 | Закрепление техники передвижения классическим ходом на лыжах. Игры. | 1 |
| 17 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Эстафеты. | 1 |
| 18 | Техника подъемов и спусков. Упражнения на статическое равновесие. | 1 |
|  19 | Контроль прохождения дистанции на лыжах (3000 м). Упражнения на статическое равновесие. | 1 |
|  20 | Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. Упражнения на статическое равновесие. | 1 |
|  21 | Проверка умений техники подъемов и спусков. | 1 |
|  22 | Контрольный забег на 3000 метров. | 1 |
|  23 | Равномерное передвижение на лыжах. | 1 |
| 24 | Обучение технике бесшажного хода. | 1 |
| 25 | Обучение технике попеременного хода на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 26 | Прохождение дистанции 1000 метров на технику. | 1 |
| 27 | Упражнения на развитие равновесия на лыжах. (ласточка, звездочка, прокрутиться вокруг носка, тоже, только прыжком) Игры. | 1 |
| 28 | Контрольный урок по технике лыжного хода. | 1 |
|  | **Общая физическая подготовка** | **6** |
| 29 | ОРУ, кросс. Спортивные игры. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 30 | ОРУ, кросс. Эстафеты. | 1 |
| 31 | ОРУ, кросс. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |
| 32 | Спортивные игры. Силовые упражнения. | 1 |
| 33 | Легкоатлетический забег на 500, 1000 метров. | 1 |
| 34 | Спортивные игры. | 1 |
|  | Итого: | **34** |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Наименование раздела, темы уроков | Количество часов |
| **Общая физическая подготовка** | **9** |
| 1 | ОРУ. Кросс, развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 |
| 2 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения, упражнения на статическое равновесие. Развитие силы рук. | 1 |
| 3 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения с элементами статики. Эстафеты. | 1 |
| 4 | ОРУ. Кросс. Статические упражнения. | 1 |
| 5 | ОРУ. Имитационные упражнения (резина). Развитие силы рук. | 1 |
| 6 | ОРУ. Имитационные упражнения (резина).  | 1 |
| 7 | ОРУ. Кросс с имитацией. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 8 | ОРУ. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Развитие силы ног и спины. | 1 |
| 9 | ОРУ. Развитие силы ног и спины. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |
| 10 | Техника одновременного двухшажного конькового хода.Воспитание чувства соперничества. Развитие основных двигательных качества и силы мышц плечевого пояса и спины | 1 |
| 11 | Техника одновременного двухшажного конькового хода.Воспитание ответственности и самостоятельности.Развитие общей выносливости. | 1 |
| 12 | Обучение технике попеременного двухшажного конькового хода.Обучениетехнике одновременного двухшажного конькового хода, классического хода. | 1 |
|  13 | Обучение технике одновременного двухшажного конькового хода, классического хода. | 1 |
|  14 | Обучение технике конькового хода.Разучивание техники способов подъема на склонах и спусков.Развитие основных двигательных качеств и повышение выносливости. | 1 |
|  15 | Закрепление техники подъемов, прохождение дистанции до 5000 метров. Развитие выносливости. | 1 |
|  16 | Закрепление техники спусков, торможения. Прохождение дистанции до 6000 метров. | 1 |
|  17 | Закрепление техники передвижения классическим ходом передвижения. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Закрепление техники передвижения попеременного одношажного и попеременного двухшажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 19 | Закрепление техники одновременно одношажного хода, бесшажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 20 | Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 21 | Прохождение дистанции классическим ходом. Развитие выносливости. | 1 |
| 22 | Прохождение дистанции коньковым ходом. Развитие выносливости. | 1 |
| 23 | Соревнования по классическому ходу передвижения. | 1 |
| 24 | Равномерное передвижение. | 1 |
| 25 | Закрепление техники конькового хода. | 1 |
| 26 | Контрольный урок по технике лыжного хода. | 1 |
| 27 | Равномерное передвижение на лыжах. | 1 |
|  | **Общая физическая подготовка** | **9** |
| 28 | Кросс, ОРУ. | 1 |
| 29 | Спортивные игры. Развитие выносливости, силовых качеств. | 1 |
| 30 | Спортивные игры. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 31 | ОРУ, кросс. Эстафеты. | 1 |
| 32 | ОРУ, кросс. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |
| 33 | Спортивные игры. Силовые упражнения. | 1 |
| 34 | Легкоатлетический забег на 500, 1000 метров. | 1 |
|  | Итого: | **34** |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела, темы уроков | Количество часов |
|  | **Общая физическая подготовка. Игры** |  |
| 1 | ОРУ. Кросс, развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 |
| 2 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения, упражнения на статическое равновесие. Развитие силы рук. | 1 |
| 3 | ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения с элементами статики. Эстафеты. | 1 |
| 4 | ОРУ. Кросс. Статические упражнения. | 1 |
| 5 | ОРУ. Имитационные упражнения (резина). Развитие силы рук. | 1 |
| 6 | ОРУ. Имитационные упражнения (резина).  | 1 |
| 7 | ОРУ. Кросс с имитацией. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 8 | ОРУ. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Развитие силы ног и спины. | 1 |
| 9 | ОРУ. Развитие силы ног и спины. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |
| 10 | Инструктаж по ТБ на лыжах. Закрепление техники одновременного двухшажного конькового хода.Развитие основных двигательных качества и силы мышц плечевого пояса и спины | 1 |
| 11 | Закрепление техники одновременного двухшажного конькового хода.Развитие общей выносливости. | 1 |
| 12 | Закрепление техники попеременного двухшажного конькового хода. | 1 |
| 13 | Закрепление техники одновременного двухшажного конькового хода, классического хода. | 1 |
| 14 | Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода, классического хода. | 1 |
| 15 | Закрепление техники конькового хода.Закрепление техники способов подъема на склонах и спусков.Развитие основных двигательных качеств и повышение выносливости. | 1 |
| 16 | Совершенствование техники подъемов, прохождение дистанции до 5000 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 17 | Совершенствование техники спусков, торможения. Прохождение дистанции до 6000 метров. | 1 |
| 18 | Совершенствование техники передвижения классическим ходом передвижения. Развитие выносливости. | 1 |
| 19 | Совершенствование техники передвижения попеременного одношажного и попеременного двухшажного хода. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 20 | Совершенствование техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 21 | Прохождение дистанции классическим ходом. Развитие выносливости. | 1 |
| 22 | Прохождение дистанции коньковым ходом. Развитие выносливости. | 1 |
| 23 | Соревнования по классическому ходу передвижения. | 1 |
| 24 | Равномерное передвижение. | 1 |
| 25 | Закрепление техники конькового хода. | 1 |
| 26 | Контрольный урок по технике лыжного хода. | 1 |
| 27 | Равномерное передвижение на лыжах. | 1 |
|  | **Общая физическая подготовка** | **7** |
| 28 | Кросс, ОРУ. | 1 |
| 29 | Спортивные игры. Развитие выносливости, силовых качеств. | 1 |
| 30 | Спортивные игры. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 31 | ОРУ, кросс. Эстафеты. | 1 |
| 32 | ОРУ, кросс. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |
| 33 | ОРУ, кросс. Эстафеты. | 1 |
| 34 | Легкоатлетический забег на 500, 1000 метров. | 1 |
|  | Итого: | **34** |

**Список литературы**

1. В.А.Лепѐшкин.Подвижные игры. М. «Школьная Пресса».2004г.
2. М.В.Видякин. Система лыжной подготовки. Издательство «Учитель» 2006г .
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
4. Учебные пособия и СD-диски.
5. Нэт Браун «Подготовка лыж».
6. А.Н.Каинов. «Организация работы спортивных секций в школе».
7. Г.Ю.Фокин.Уроки физкультуры в школе. М. «Школьная Пресса».2003г.