

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОВОРКОВСКАЯ ШКОЛА**

Рассмотрено педагогическим советом протокол №176 от 30.08.2024г	Утверждаю Директор МКОУ Говорковской школы  _____ Чашин М.М. Приказ 125/3 от 30.08.2024
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Лыжные гонки»**

Направленность: спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

инструктор физической  
культуры

Быкова Тамара Валерьевна

## Пояснительная записка

Образовательная программа по «Лыжным гонкам» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Данная программа актуальна, так как способствует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него потребность в двигательной активности, дать необходимые знания, сформировать умения и навыки сохранения здоровья и научить использовать их в повседневной жизни. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа секции «Лыжная подготовка» является компонентом Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Говорковская школа.

Программа составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Государственная программа "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. 17 мая 2012 г. № 413 ).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Задача** спортивной секции «Лыжные гонки» – выявить и развивать спортивные склонности у детей школьного возраста. Также следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий сформируют у детей устойчивый интерес к посещению данной спортивной секции.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данной секции допускаются обучающиеся в возрасте от 7 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

**Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:**

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

**Цели программы:**

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;
- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

**Для реализации данной цели решаются следующие задачи:**

**Детская группа (7-12 лет):**

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой);
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики);
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

**Подростковая группа (13-17 лет):**

- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- развивать физическую работоспособность (выносливость);
- совершенствовать технику основных лыжных ходов (видов легкой атлетики);
- овладеть основами тактики лыжника гонщика;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные нормативы.

Программа «Лыжные гонки» рассчитана на 3 часа в неделю.

Продолжительность одного занятия 1 академический час (45 минут).

**Основной формой обучения** являются групповые учено-тренировочные занятия.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития лыжного спорта, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия лыжного спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Продолжительность курса: 17 занятий (102 академических часов).**

**Продолжительность занятий: 3 занятия в неделю (3 академических часа) в течение года.**

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические знания	Практические знания
1	2	3	4	5
1.	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. ОФП	1	<b>В процессе занятия</b>	1
2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника. Спортивные базы, оборудование. Инвентарь. СФП	15		15
3.	Основы техники лыжных гонок. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника-гонщика	8		8
4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника. Правила соревнований	5		5
5.	Правила техники безопасности и оказание ПМП. Специальная физическая подготовка.	10		10
6	Выполнение контрольных требований и нормативов	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>		<b>40</b>

**Содержание программы.**

**1. Развитие лыжного спорта в России.**

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

**2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.**

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

**3. Основы техники лыжника-гонщика.**

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

**4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.**

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

## **5. Правила техники безопасности.**

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

## **6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.**

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

## **7. Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

## **8. Специальная физическая подготовка.**

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

## **9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.**

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

## **10. Участие в соревнованиях.**

Школьных, районных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

## **11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.**

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности и элементы содержания
	План	Факт			
1			Инструктаж по Т.Б. Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. ОФП. СФП	1	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. Значение ОФП как основы спортивного совершенства. Связь ОФП с СФП.
2			Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника. ОФП. СФП	1	Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. ОРУ без предметов. Значение СФП для развития специфических двигательных качеств.
3			Основы техники лыжных гонок.ОФП	1	Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч).
4			Основы техники лыжных гонок. ОФП	1	Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.ОРУ на гимнастической лестнице.
5			Основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП		Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. ОРУ на гимнастической скамейке.
6			Основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП		Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Строевые упражнения.
7			Правила техники безопасности и оказание ПМП. ОФП		Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах,

					обморожении. Упражнения на развитие скорости.
8			Спортивные базы, оборудование. Инвентарь. ОФП		Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи. Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов. Скоростно-силовые упражнения.
9			Правила соревнований. ОФП		Порядок старта и расчет «чистого» времени. Упражнения на равновесие и координацию движений.
10			Общая физическая подготовка		Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений).
11			Специальная физическая подготовка. ОФП		Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнения на расслабление и восстановление мышц
12			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП		Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Упражнение на развитие общей выносливости.
13			Обучение основным элементам конькового хода.		Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Строевые упражнения.
14			Совершенствование техники лыжных ходов		Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Строевые упражнения.
15			Совершенствование техники лыжных ходов		Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт



				погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Строевые упражнения.
16			Совершенствование техники лыжных ходов	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Строевые упражнения.
17			<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.</b>	Сдача нормативов.

### Литература:

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 2001.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 2009.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 2010.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2006.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2000.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2001.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 2011.
8. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 2008.
9. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2000.
10. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2012.
11. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 2010.
12. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 2010.
13. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 2005.