

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «Пировская средняя  
школа

/Р.Ш. Абдулина



Приказ № 218

от « 01 » 09 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Лыжные гонки»**

**Направленность программы:** спортивная

**Целевая группа:** учащиеся 8-17 лет

**Срок реализации** – 1 год

**Годовое количество часов:** 68 часов

**Количество часов в неделю:** 2 часа

**Уровень программы:** базовый

**Подготовил:** Пистер Виктор Александрович,

Учитель физической культуры

МБОУ «Пировская средняя школа»

с. Пировское, 2024г.

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Лыжные гонки» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность (профиль) программы** спортивная. Ориентирована на спортивное развитие детей (в том числе детей с ОВЗ, детей группы «риска» и детей, находящихся в социально опасном положении), на повышение уровня готовности учащихся к взаимодействию со сверстниками, педагогами родителями, на формирование и развитие всесторонне развитой личности и развитие индивидуальных физических качеств.

**Уровень программы «Лыжные гонки» направленности** - базовый. Программа, модифицированная, разработана с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей.

#### **Новизна программы**

Лыжные гонки включены в учебный план физической культуры общеобразовательных учреждений лыжные гонки, как одного из средств физического развития продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на начальных этапах подготовки.

#### **Отличительная особенность программы** заключается в

- формировании спортивных качеств и ценностей, активной позиции через здоровый образ жизни и укрепления здоровья;
- увеличения спортивных команд;
- получении подростками спортивных разрядов;

- развитию всесторонне развитой личности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что для проведения занятий с обучающимися используются разнообразные формы досуговой деятельности, они представляют собой походы, которые направлены на проявление физических способностей, умение работать в команде, активное участие каждого. Важной особенностью данной программы является то, что, к мероприятиям, соревнованиям привлекаются родители, тем самым развивается семейная любовь к спорту, укрепляющее семейные ценности и формирующее здоровую среду для развития полноценной, спортивной личности ребенка. Очень важной отличительной особенностью программы является привязанность содержания программы к спортивным соревнованиям и памятным датам, поэтому темы из различных блоков пересекаются и чередуются, что позволяет постоянно пополнять и улаживать практические навыки учащихся.

**Актуальность** дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» обусловлена потребностью современного общества к развитию спортивной личности.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей в возрасте 8-17 лет, обладающих спортивными навыками, умению работать в команде, быть заинтересованными на достижение спортивных цели.

Наполняемость групп 1 года обучения-15 человек

Так как одной из задач реализации программы является укрепление спортивных семейных ценностей, на занятиях допускается присутствие младших членов семьи обучающихся (братьев и сестер, не достигших 8 лет), а на практических занятиях – присутствие родителей. Минимальный возраст для обучения по программе 8 лет. Зачисление на обучение по программе осуществляется без предъявления особых требований к учащемуся в течение всего учебного года по заявлению родителя (законного представителя) несовершеннолетнего ребёнка.

**Срок реализации программы и объем учебных часов.** Программа «Лыжные гонки» разработана на 1 год обучения. Всего годовой объем программы составляет 68 часов по 2 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,25 часа.

**Формы обучения** Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в очной форме.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,25 часа

### 1. Цели и задачи программы

**Цель:** формирование спортивных качеств личности, спортивной жизненной позиции, способствующей самоопределению и самореализации личности ребенка через участие его в спортивной деятельности.

**Задачи:**

В рамках реализации этой цели, программа «Лыжные гонки» для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

1. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
3. Формирование и закрепление потребностей в систематических занятиях спортом;
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Актуальность программы** - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, стойкое. В группы спортивно-оздоровительные и начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки с 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний и отклонений в состоянии здоровья. Им

предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности, формирование у ребенка потребности заниматься избранным видом спорта.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает 68 часов в год при 2 часовой нагрузке в неделю. Периодичность занятий-2 раза в неделю. Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с общепринятой периодизацией (подготовительный и соревновательный периоды).

#### **Ожидаемые результаты**

*В конце обучения обучающиеся научатся:*

1. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
2. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона из разученных способов;
3. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
4. применять лыжные мази
5. оказывать первую помощь при обморожениях и потертостях.

*В конце обучения обучающиеся получат возможность научиться:*

1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
2. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
3. выполнять передвижения на лыжах коньковым ходом.

## 2 Содержание программы

Основные формы организации образовательного процесса в спортивной школе – учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования, спортивные праздники, самостоятельные занятия физкультурой. В целом все формы учебно-тренировочных занятий носят образовательную направленность с активным включением обучающихся в самостоятельную деятельность.

Независимо от формы проведения каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

- Подготовительная часть - занимает 10-15% общего времени занятия и состоит передвигания к месту занятий, организационного момента и разминки.
- Основная часть занимает 70-75 % всего времени занятия. В этой части осваивается новый материал или совершенствуется уже знакомый.
- Заключительная часть составляет 20%. Выполняются упражнения на восстановление дыхания, снижение ЧСС, подводятся итоги занятия.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы по лыжным гонкам:**

- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся (2 раз в год, осенью и весной);
- контрольные упражнения,

- участие в соревнованиях: по лыжным гонкам, первенство школ города по легкой атлетике, легкоатлетическая эстафета посвященная «Дню Победы», участие в «Веселых стартах»
  - **В течение года тренировки проводятся:**
- В осенне-весенний период проводится ОФП, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, соревнования и контрольные нормативы.
  - В зимний период проводится работа на технику лыжных ходов, специальная подготовка на развитие двигательных качеств лыжника, эстафеты, игры на лыжах. При организации тренировочного процесса необходимо помнить: Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
  - Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
  - Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях, личная гигиена спортсмена.

## **Программный материал**

### ***1. Теоретическая подготовка***

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. 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. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах и спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

II. **Практическая подготовка** -это вид спортивной подготовки, направленной на развитие двигательных качеств спортсмена, на укрепление здоровья. Практическая подготовка подразделяется на **общую, специальную, техническую, контрольные упражнения и участие в соревнованиях.**

### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Целью общей физической подготовки является направленность на общее развитие и укрепление здоровья спортсмена, улучшение физического развития, которое достигается путем выполнения различных упражнений (с предметами и без предметов). Выполнение комплекса ОРУ, кроссовой подготовки, подвижных («Веселые старты», лыжные эстафеты) и спортивных игр (футбол, пионербол). Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения,

направленные на развитие скоростно-силовых способностей быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

## **2. Специальная физическая подготовка**

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, общей, силовой и специальной выносливости, которое достигается путём кросса с имитацией, выполнения прыжковых и имитационных упражнений. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. Техническая подготовка** - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика. Освоение объёма тренировочных нагрузок адекватных возрасту и этапу обучения: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и «плугом», обучение, а в дальнейшем и совершенствование техники основных видов лыжных ходов, Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

## **4. Контрольные упражнения и соревнования**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1,2 км, первенство школ города по легкой атлетике.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	Дата проведения
1	Т.Б. на занятиях	1	<b>Научатся:</b> - пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	
2	Спринтерский бег.	1	<b>Научатся:</b> -пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	
3	Бег на длинные дистанции	1	<b>Научатся:</b> -пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	
4	Бег на длинные дистанции.	1	<b>Научатся:</b> -пробегать 60м с максимальной скоростью	
5	Бег на длинные дистанции	1	<b>Научатся:</b> -бегать в равномерном темпе до 10 мин.	
6	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	<b>Научатся:</b> -бегать в равномерном темпе до 12 мин.	
7	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции..	1	<b>Научатся:</b> -бегать в равномерном темпе до 13 мин.	
8	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	<b>Научатся:</b> -бегать в среднем темпе до 15 мин.	
9	Техника безопасности на лыжной	1	<b>Научатся:</b>	

	подготовки.		- выполнять технику способов передвижения на лыжах.	
10	Совершенствование одношажного хода	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах.	
11	Совершенствование двухшажного, хода.	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах.	
12	Совершенствование одношажного, двухшажного хода.	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах.	
13	Совершенствование четырехшажного хода	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику попеременного четырехшажного хода.	
14	Совершенствование двухшажного, хода	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику попеременного четырехшажного хода.	
15	Совершенствование одношажного, хода.	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах	
16	Совершенствование, четырехшажного хода.	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах	
17	Совершенствование одношажного, хода.	1	<b>Научатся:</b> - применять ход в зависимости от рельефа местности.	
18	Совершенствование двухшажного, хода.	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах	
19	Совершенствование коньковых ходов.	1	<b>Научатся:</b>	

			- выполнять технику способов передвижения на лыжах	
20	Совершенствование двухшажного, хода.	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах	
21	Совершенствование двухшажного, хода.	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах	
22	Четыршажный ход	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах	
23	Четыршажный ход	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах	
24	Четыршажный ход	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах	
25	Четыршажный ход	1	<b>Научатся:</b> - выполнять технику способов передвижения на лыжах	
26	Четыршажный ход	1	<b>Научатся:</b> - правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	
27	Техника подъема в гору	1	<b>Научатся:</b> - выполнять подъем в гору скользящим шагом.	
28	торможения и поворотов при спуске с горы.	1	<b>Научатся:</b> - правильно выполнить торможение и поворот плугом.	
29	торможения и поворотов при спуске с	1	<b>Научатся:</b>	

	горы.		- правильно выполнить торможение и поворот плугом.	
30	торможения и поворотов при спуске с горы.	1	<b>Научатся:</b> - выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	
31	Совершенствование подъёма в гору	1	<b>Научатся:</b> - выполнять поворот упором.	
32	Совершенствование техники подъёма в гору	1	<b>Научатся:</b> - выполнять поворот упором.	
33	Совершенствование ранее изученных ходов	1	Научатся: - передвигаться коньковым ходом	
34	Коньковый ход	1	Научатся: - передвигаться коньковым ходом	
35	Прохождение дистанции до 2 км	1	Научатся: - передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	
36	Попеременно четырёхшажный ход	1	Научатся: - передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	
37	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Научатся: - выполнять переход при движении по дистанции	
38	Преодоление подъёмов и препятствий	1	Научатся: - выполнять переход при движении по дистанции	
39	Торможение и поворот «плугом».	1	Научатся:	

			- выполнять переход при движении по дистанции	
40	Торможение и поворот «плугом».	1	Научатся: - выполнять переход при движении по дистанции	
41	Поворот на месте махом	1	Научатся: - выполнять торможение и поворот «плугом».	
42	Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	1	Научатся: - выполнять торможение и поворот «плугом».	
43	Развитие силовых способностей.	1	Научатся: - выполнять торможение и поворот «плугом».	
44	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Научатся: - использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности	
45	Прохождение дистанции с применением изученных ходов	1	Научатся: - применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности	
46	Обгон, финиширование.	1	Научатся: - вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.	
47	Подъёмы, спуски, торможения	1	Научатся: - выполнять разученные элементы на практике	
48	Прохождение дистанции 3 км.	1	Научатся: - выполнять разученные элементы на практике	

49	Прохождение дистанции 5 км	1	Научатся: - пройти контрольную дистанцию на время	
50	Преодоление полосы препятствий на лыжах	1	Научатся: - использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий	
51	Старты из различных положений	1	Бегать с максимальной скоростью (60 м)	
52	Линейная эстафета	1	Бегать с максимальной скоростью (60 м)	
53	Специальные беговые упражнения	1	Бегать с максимальной скоростью (60 м)	
54	Контрольный бег 60 м.	2,5	Бегать с максимальной скоростью (60 м)	
55	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	2	Прыгать в высоту с разбега	
56	Метание мяча	2	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность	
57	Прыжок в высоту.	2	Прыгать в высоту с разбега	
58	Прыжок в высоту. Оценка техники прыжка	2	Прыгать в высоту с разбега	
59	Развитие скоростно-силовых качеств	2	Развивать скоростно-силовые качества	
60	Высокий старт	2	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30м.	
61	Высокий старт	2	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	
62	Стартовый разгон	2	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м., Технически правильно выполнять беговые упражнения.	
63	Бег 60 метров	2	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м., Технически	

			правильно выполнять беговые упражнения.	
64	Бег 1000 метров	2	Пробегать среднюю беговую дистанцию, техника выполнения беговых упражнений	
65	Бег 1000 метров	2	Пробегать среднюю беговую дистанцию, техника выполнения беговых упражнений	
66	Строевые упражнения	2	Выполнять строевые упражнения, висы Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	
67	Стартовый разгон.	2	Научатся: - выполнять стартовый разгон	
68	СБУ. Эстафетный бег	2	Научатся: - выполнять эстафетный бег	

### Нормативы оценки выносливости

Класс	Пол	Дистан-ция	Время		
			Отлично	Хорошо	Удовлетвори- тельно
III класс	М	1 км	5.25	6.15	7.10
	Д	500 м	3.00	3.30	4.00
IV класс	М	3 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	2 км			
V класс	М	2 км	11.20	13.00	15.00
	Д	1 км	6.29	7.15	8.20
VI класс	М	4 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	3 км			
VII класс	М	3 км	17.20	20.00	23.00
	Д	2 км	13.10	15.10	17.25
VIII класс	Ю	5 км	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	4 км			

### **Литература:**

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдьюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
- 3.Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «Спорт.Академ.Пресс» Москва, 2001
4. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдьюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004