

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Чушевицкая средняя  
школа»  
Протокол № 18 от 28 августа 2023г.

«Утверждаю»  
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая  
средняя школа»  
А.А. Подгорних  
Приказ №58/18 от 28 августа 2023 г.



«Согласовано»:  
Зам. директора по ВР:  
Кондакова Т.Ю. Кондакова  
«01» сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
**«Лыжная подготовка»**

Возраст обучающихся – 10-14 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Количество часов в год – 34 часа

Составитель: Настас И.С.,  
учитель физической культуры,  
МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

с.Чушевицы

2023 г.

## **Введение.**

Рабочая программа ДО «Лыжная подготовка» физкультурно-спортивной направленности для учащихся 5-8 классов.

Рабочая программа «Лыжная подготовка» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;

- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21 Об утверждении Правил финансирования персонифицированного дополнительного образования детей в Вологодской области.

- Устав МБУ ДО «Центр дополнительного образования детей».

В связи с введением в школьную программу по физической культуре Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», возникла необходимость подготовки школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО. В программу ВФСК ГТО школьников I-II ступеней включены нормативы по лыжным гонкам, поэтому данная программа предусматривает подготовку к сдаче нормативов по лыжной подготовке.

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа секции лыжной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 2 часа в неделю для учащихся 5-8 классов.

Данная программа позволяет решать задачи единого образовательного процесса на протяжении всех лет обучения, формирует у обучающихся целостное представление об оздоровительном значении учебно-тренировочных занятий и влиянии на повышение работоспособности, а главное - воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия, и собственно лыжные гонки таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных навыков и развития физических возможностей ребят.

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его

видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Цель и задачи проведения занятий лыжной подготовкой в школе - более углубленное изучение лыжных ходов, подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО у младших школьников.

### **Цели и задачи:**

**Цель программы по лыжной подготовке:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

### **Задачи первого года обучения:**

- привить устойчивый интерес к занятиям;
- укрепить здоровье и начать закаливание организма;
- овладеть основами техники способов передвижения на лыжах.

### **Задачи второго года обучения:**

- Повысить уровень всесторонней физической подготовки;
- совершенствовать лыжную технику и тактику лыжника – гонщика;
- воспитать морально – волевые качества;
- развить специальные качества лыжника;
- развить физическую активность;
- укрепить здоровье и повысить работоспособность обучающихся.

Лыжный спорт – один из самых массовых и привлекательных видов спорта в нашей стране. Каждый, кто совершил лыжную прогулку, наверное, почувствовал, как полезен для здоровья чистый морозный воздух, увидел, какая красивая у нас природа. Занятия лыжным спортом придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость, создают хорошее настроение потому что при передвижении на лыжах работают все мышцы, усиливается дыхание кровообращение, закаливается организм, повышается его устойчивость к простудным заболеваниям.

На занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость выдержка.

### **Задачи:**

#### **Здоровьесберегающие:**

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

#### **Образовательные:**

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься лыжной подготовкой.

**Развивающие:**

- достижения всестороннего развития;
- развитие всех физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости);
- развитие специальной физической подготовки в данном виде спорта.

### **Воспитательные:**

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

## **1. Планируемые результаты деятельности ДО**

**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.

#### **Обучающиеся научатся:**

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

#### **Обучающиеся получат возможность:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять технико-тактические действия лыжной подготовки;
- участвовать в районных соревнованиях;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

## **2. Содержание программы ДО**

### **2.1 Формы и виды организации деятельности:**

Основными видами деятельности являются: игровая, спортивно-оздоровительная, развлекательная.

Формы организации деятельности: игра, турнир, соревнование, беседа, лекции, беседы, просмотр учебных видеофильмов

#### **Методы и приемы обучения:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;

- инструкторско-методические занятия;  
Основной формой является учебно-тренировочное занятие.

## **2.2 Содержание (68 часов)**

### **Теоретическая подготовка (на каждом занятии)**

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

### **Общая физическая подготовка (14 часов)**

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 и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Специальная физическая подготовка 14 часов)**

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Техническая подготовка (40 часов)**

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. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Участие в соревнованиях.

## **3. Тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Техническая подготовка	40
	Специальная физическая подготовка	14
	Общая физическая подготовка	14
Итого		68

## **Календарный учебный график**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором школы.

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>Время</b>
Начало занятий	начало учебного года
День проведения занятий	Два раза в неделю
Продолжительность занятий	45 минут
<b>Окончание учебного года</b>	май

**Условия реализации  
дополнительной образовательной программы.**

1. Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок
2. Лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав членов секции.
3. Лыжные ботинки на весь состав членов секции.
4. Лыжная мазь 10 комплектов на сезон.
5. Эспандер резиновый -5 шт.
6. Мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт..
7. Мячи баскетбольные - 6 шт.
8. Мячи футбольные – 5 шт.
9. Скакалки - 20 шт.
10. Гантели – 3-5 кг. по 8 шт.
11. Штанга тренировочная – 2 шт.
12. Секундомер – 1 шт.
13. Рулетка – 1 шт.
14. Аптечка – 1 шт.

Площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике, спортивный зал.

**Методическое обеспечение программы:**

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
-------	------------------	---------------	-----------------	------------------------	-------------------------

1.	Теоретическая подготовка	Лекции, беседа, самостоятельные занятия	Фронтальный групповой	<p>1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет, магнитофон.</p> <p>2.Учебники и методические пособия: Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бутин И.М. Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура», Просвещение, 1988. Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виролайнен П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p>	Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный и фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия. самостоятельны занятия	Фронтальный поточный, групповой, круговой	<p>1.ТСО: Видеопроектор, магнитофон.</p> <p>2.Наглядные пособия: учебные карточки, плакаты, кинограммы.</p> <p>2.Учебники и методические пособия: Манжосов В.Н. Тренировка Лыжников – гонщиков (очерки теории и методики). М.: 1986. Физкультура и спорт. Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бутин И.М. Лыжный спорт: пособие</p>	Тестирование, соревнования, контрольный опрос, контроль ведения дневников самоконтроля

3.	Специальная физическая подготовка.	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия	Фронтальный, поточный, групповой, круговой	<p>для учащихся М.: «Физ. Культура», Просвещение, 1988. Лях В.И., Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие. Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виролайнен П.М. Коньковый ход? Не только... М.: 1988.- 48с.</p> <p>1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и метод. пособия: Веденин В.П.«С чего начинается лыжня». М.Физкультура и спорт. 1983. Сергеев Б.И. Евстратов В.Д, Чукардин Г.В. Лыжный спорт: Учебник, для ин – тов и техн. физ. культ. М.; Физкультура и спорт. 1989. – 319с. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие. Омск. 1999.- 84 с.</p>	Тестирование, соревнования, контрольный опрос контроль ведения дневников
4.	Техническая подготовка.	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия.	Фронтальный, групповой, круговой, поточный.	<p>1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и методические пособия: Сорокин С.Г. Лыжная подготовка.</p>	Соревнования, индивидуальный и фронтальный опрос.

5.	Тактическая подготовка.			Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт»,	
6.	Правила и организация соревнований.	Лекции, беседы учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия.	Групповой, круговой, соревнова – тельный.	1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет. 2.Учебники и методические пособия: Г.Б. Чукардин Тренировка . Изд. «Физкультура и спорт». М.1980г. Коршунов А.М. Победная лыжня. М.: Советская Россия,1981	Индивидуальный опрос, стенды, соревнования.
7.	Контрольные испытания.	Лекции, беседа, соревнования.	Групповой, фронтальный.	1.ТСО: компьютеры, Интернет, проектор. 2.Наглядные пособия: кинограммы, плакаты, учебные карточки. 2. Учебники и методические пособия: Лыжные гонки. Правила соревнований. М. Изд. «Физкультура и спорт». 1986. -64 с. Немухин И.А. Лыжня покоряется смелым. М. Физкультура и спорт. 1980.	Стенды, соревнования, сообщение, опрос. занимающихся.
8.	Медицинское	Учебно – тренировочные	Групповой.	1.ТСО:компьютер,база данных. 2.Наглядные пособия: кинограмма плакаты. 3.Учебники и методические пособия: Матвеев А.П.	Тестирование,

9.	<p>обследование.</p> <p>Мор – психол. подготовка.</p>	<p>занятия.</p> <p>Медосмотр.</p> <p>Лекции, беседа, самостоятельные занятия.</p>	<p>Групповой.</p> <p>Групповой.</p>	<p>Физическая культура Образовательная программа (1-11 кл). Радио и связь. М.1995. Чукардин Г.Б. Тренировка лыжника. Изд. «Физкультура и спорт». М.1980</p> <p>1.ТСО: компьютер. База данных 2.Наглядные пособия: Медицинская карта здоровья занимающегося. Полиевский С.А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. М.Физкультура и спорт. 1987. 111 с.</p> <p>1.ТСО: магнитофон. 2.Наглядные пособия: плакат. 3.Методическое пособие: Пунин А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию. М. Физкультура и спорт. Голубева Л.А. Как вырастают чемпионы. М.Физкультура и спорт. 1981.</p>	<p>соревнования.</p> <p>Итоги медицинского осмотра, анализ.</p> <p>Итоги соревнований, индивидуальный и фронтальный опрос</p>
----	---	---	-------------------------------------	---	---