

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Степановская средняя общеобразовательная школа»  
Верхнекетского района Томской области

Согласовано  
заместитель директора  
по воспитательной  
работе



\_\_\_\_\_

подпись

03.09.2019г

\_\_\_\_\_

число

Утверждено  
директор школы  
Приказ № 140 от 03.09.2019г.



\_\_\_\_\_

подпись



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст учащихся:** 10-17 лет

**Срок реализации программы:** 1 год (68 часов)

**Автор составитель:**

Мирошкин Тимофей Александрович  
Педагог дополнительного образования

п. Степановка 2019 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация программы «лыжные гонки» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:

- В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Федеральный уровень;
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями);

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Направленность дополнительной образовательной программы: «лыжные гонки» - физкультурно-спортивная.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

личностная ориентация образования;

профильность;

практическая направленность;

мобильность;

разноуровневость;

реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:**

создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

**Ведущими ценностными приоритетами программы являются:**

демократизация учебно-воспитательного процесса;

формирование здорового образа жизни;

саморазвитие личности;

создание условий для педагогического творчества;

поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

**Ожидаемый результат**

формирование сплоченной команды, участники которой обладают повышенным интересом к лыжному спорту; всесторонне физически развиты; у которых воспитаны физические качества, необходимые лыжнику – быстрота, сила, ловкость, выносливость; которые овладели основами техники передвижения на лыжах по равнине и умеренно-пересеченной местности; приобрели опыт участия в соревнованиях;

**Цель программы:** 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 дополнительной образовательной программы:**

**Обучающие:**

формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;

формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;

формирование начальных сведений о самоконтроле;

овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;

приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

**Развивающие:**

развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

развитие морально-волевых качеств.

**Воспитательные:**

воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;

воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

воспитание коммуникативных качеств;

воспитание элементарных навыков судейства;

воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Возраст детей: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10- 17 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Форма занятий

Групповая работа

Круговая работа

Индивидуальная работа

Лекция

Самостоятельная работа

Учебно-Тренировочная

Режим занятий:

Занятия проводятся на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции - 2 раза в неделю по 2 часа, 68 часов в год. Количество занимающихся в группе -20 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

**2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Содержание занятий	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
Теоретические занятия	6	
Практические занятия		6
Общая физическая и специальная физическая	10	10

подготовка.		
Техническая и тактическая подготовка	10	
Выполнение контрольных нормативов.		8
Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика.	18	
Всего часов:	44	24
ИТОГО:	68ч.	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

#### Теоретические знания.

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 и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения 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 медицинского осмотра. Краткие 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.

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, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. 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. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## **Практические знания.**

### **1. Общая физическая подготовка.**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг 5кг.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **2. Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **3. Техническая подготовка.**

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 переменным 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.

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

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

#### 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Участие в соревнованиях между друг другом;

В период с 23 по 28 декабря (промежуточная контроль) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

#### 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

##### Материально-техническое обеспечение:

##### Спортивное оборудование и инвентарь:

- лыжные палки;
- лыжи;
- лыжные ботинки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;
- форма спортивная;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;
- гири, гантели.

##### Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

##### Учебно – методическое обеспечение программы:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 315 с.

2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Методика преподавания: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 1999. – 208 с.

3. Бергман Б.И. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 464 с.

#### 6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	03.09
2	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	07.09
3	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	10.09
4	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	14.09
5	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	17.09
6	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-20 мин.	1	21.09
7	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-20 мин.	1	24.09
8	О.Ф.П.-1 час.	1	28.09
9	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-20 мин.		01.10
10	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на тренировках по лыжной подготовке. Лыжи 5 км.	1	05.10
11	Лыжи 7,5 км (мал), 5 км (дев).	1	08.10
12	Лыжи 5 км.	1	12.10
13	Гигиена лыжника-гонщика. Лыжи 5 км.	1	15.10

14	Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж.	1	19.10
15	Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Способы поворотов на месте.	1	22.10
16	Способы лыжных ходов: попеременный. Лыжи 5 км.	1	
17	Способы лыжных ходов: двухшаговый. Лыжи 5 км.	1	
18	Способы лыжных ходов: бесшажный. Лыжи 5 км.	1	
19	Способы лыжных ходов: одношажный. Лыжи 5 км.	1	
20	НОВОГОДНЯЯ ГОНКА «ПРИЗ ДЕДА МОРОЗА»	1	
21	Способы лыжных ходов: попеременный, двухшаговый. Лыжи 5 км.	1	
22	Способы лыжных ходов: бесшажный, одношажный. Лыжи 5 км.	1	
23	Мелкий ремонт лыжного инвентаря. Лыжи 7 км.	1	
24	Лыжные ходы: одновременный коньковый. Лыжи 5 км.	1	
25	Лыжные ходы: полуконьковый. Лыжи 5 км.	1	
26	Техника способов подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Лыжи 7 км.	1	
27	Техника способов спусков. Лыжи 7 км.	1	
28	Техника способов подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Лыжи 7 км.	1	
29	Техника способов спусков. Лыжи 7 км.	1	
30	Подготовка лыжного инвентаря для соревнований. Лыжи 7 км.	1	
31	<b>Зачет</b>	1	
32	Подготовка лыжного инвентаря к летнему сезону.	1	
33	Техника торможения упором и плугом. Лыжи 7 км.	1	
34	РОЖДЕНСТВЕНСКАЯ ГОНКА.	1	
35	Повторение всех лыжных ходов. Лыжи 7 км.	1	
36	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин. Игры.	1	
37	Повторение всех лыжных ходов. Лыжи 7 км.	1	
38	Повторение всех лыжных ходов. Лыжи 7 км.	1	
39	Повторение всех лыжных ходов. Лыжи 7 км.	1	
40	Повторение всех лыжных ходов. Лыжи 7 км.	1	
41	Повторение всех лыжных ходов. Лыжи 7 км.	1	
42	Спринтерские эстафетные гонки. (смешанные команды)	1	
43	Спринтерские эстафетные гонки. (смешанные команды)	1	
44	Бег 25-мин. О.Ф.П.-35 мин.	1	
45	ГОНКА В ЧЕСТЬ 23 ФЕВРАЛЯ.	1	
46	Подготовка лыжного инвентаря к летнему сезону.	1	
47	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	
48	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	
49	ГОНКА В ЧЕСТЬ 8 МАРТА.	1	
50	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	
51	ЗАКРЫТИЕ СЕЗОНА 2019	1	
52	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-45 мин.	1	
53	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-45 мин.	1	
54	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-1 час.	1	
55	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-45 мин.	1	
56	Бег 25-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-35 мин.	1	
57	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-45 мин.	1	
58	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-45 мин.	1	
59	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-1 час.	1	
60	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-45 мин.	1	
61	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-1 час.	1	
62	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-45 мин.	1	
63	Бег 25-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-35 мин.	1	

64	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-45 мин.	1	
65	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин	1	
66	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин	1	
67	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-45 мин.	1	
68	<b>Зачет</b>	1	
	<b>ИТОГ:</b>	68	часов