

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Иланская средняя общеобразовательная школа № 41»

Согласовано:

Зам. директора по ВР

Ю.В. Пантелеева



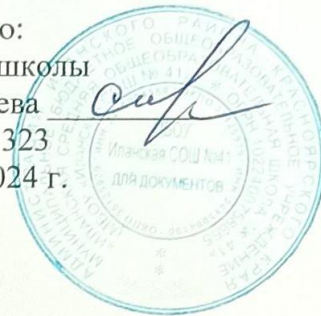
Утверждаю:

Директор школы

Н.П. Седнева

Приказ № 323

от 30.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Лыжи»

Срок реализации: 1 год

Программа рассчитана для детей 9-11 лет

НАПРАВЛЕНИЕ:

спортивное

Уровень программы: ознакомительный

г. Иланский  
2024 - 2025 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «лыжи» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008, Концепцией развития дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172–14, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «лыжи» является программой физкультурно - спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «лыжи» разработана для учащихся 3 – 4 классов и рассчитана на ознакомительный уровень освоения.

### ***Актуальность, особенность новизны и педагогическая целесообразность программы***

*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.

*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.

*педагогическая целесообразность* данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены):

- личностная ориентация образования; профильность; практическая направленность; мобильность; разно - уровневость;
- 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.

### ***Цель и задачи программы***

#### ***Цель дополнительной общеобразовательной 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:***

1. формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
2. формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
3. формирование начальных сведений о самоконтроле;
4. овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
5. приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

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

7. развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

8. развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

9. развитие морально-волевых качеств.

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

11. воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

12. Обеспечить функционирование **эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи**, направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

13. **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***

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 9–11 лет, т.е. обучающиеся 3 – 4 классов. Для обучения программе принимаются все желающие.

#### ***Срок реализации программы***

Программа рассчитана на один год обучения. На реализацию курса отводится 9 часов в неделю, 306 часов в год.

#### ***Формы и режим занятий***

##### *Режим занятий*

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут, с установленными перерывами в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41.

**Основные формы работы на занятии:** очная, дистанционная (платформа РЭШ), групповая и коллективная(игровая деятельность).

**Дистанционное обучение:** применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни или другим причинам, а так же в условиях ограничительных мероприятий

**Структура занятия** включает в себя изучение теории и практики лыжной

подготовки через использование дидактический материал и создание имитационной ситуации.

*Для закрепления знаний* обучающихся используют дидактические задания для практики.

***Ожидаемые результаты:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

***Способы определения результативности:***

- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

***Формы подведения итогов программы***

1. Промежуточная (периодическая сдача норм контрольных нормативов)
2. Итоговая аттестация (тестирование по освоению программы)

### 3. Учебно-тематический план

	Раздел	Теория	Практик а	Всего
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	3	-	4
	Основы знаний по лыжной подготовке:	6	-	6
	Техника передвижения на лыжах:	9	47	56
.1	Скользящий шаг	1	12	13
.2	Попеременный двухшажный ход	1	13	14

<b>.3</b>	Спуск в стойке устойчивости	1	14	15
<b>.4</b>	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	10	11
<b>.5</b>	Поворот переступанием на месте	1	10	11
<b>.6</b>	Торможение падением	1	15	16
<b>.7</b>	Непрерывное передвижение до 3 км	1	14	15
	<b>Игры на лыжах</b>	1	14	15
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	4	26	30
	<b>Общая физическая подготовка</b>	8	32	40
<b>.1</b>	Строевые упражнения	2	8	10
<b>.2</b>	Общеразвивающие упражнения	6	9	15
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	2	14	16
	<b>Кроссовая подготовка</b>	2	13	15
	<b>Контрольные проверки и соревнования</b>	1	4	5
	<b>Итого</b>	<b>51</b>	<b>255</b>	<b>306</b>

#### 4. Содержание учебно - тематического плана

##### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

###### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по охране труда. Цели и задачи. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

## ***2. Основы знаний***

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Татарстан. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

## ***3. Техника передвижения на лыжах***

***Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.***

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

## ***4. Игры на лыжах***

Теория: Правила игр.

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

## ***5. Специальная физическая подготовка***

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

### **5. Общая физическая подготовка**

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: 5.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

### **6. Подвижные игры**

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.



## **7. Кроссовая подготовка**

**Теория** Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

**Практика:** Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

## **5. Планируемые результаты**

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»

- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км - уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке

- об истории развития спорта; терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

## **6. Контрольно-измерительный материал**

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание(юноши), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (декабрь). При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе. 19 Методические указания: раскачивание тела на перекладине,

сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук. Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами смахом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

2) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

3) Бег 500 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время. Для оценки специальных физических качеств в включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. 20 Критерием, служит минимальное время. Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажногохода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов,

подъемов, торможения («сдано», «не сдано»)

## **7. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- лыжные палки – 70 пар;
- лыжи - 70 пар;
- лыжные ботинки- 70 пар;
- маты гимнастические;
- скакалки-30 штук;
- мячи набивные;
- форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны, куртка зимняя, шапка, перчатки);
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

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

## **8. Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

### **Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:**

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.