

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Красноярского края  
Отдел образования администрации Рыбинского района  
МБОУ "Иршинская НОШ"

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВМР

*Шанкина*

Е.П.Шанкина

«*29*» *08* 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

МБОУ «Иршинская НОШ»

*Т.Н.Долгорукова*

Приказ № *09/09*

От «*29*» *08* 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Лыжные гонки»  
Физкультурно-спортивная направленность.  
Уровень базовый.  
Возраст обучающихся 7-12 лет  
Срок реализации: 1 год  
2024-2025 уч.год.

Автор составитель:  
Сацук Игорь Владимирович, педагог  
дополнительного образования

пгт.Ирша  
2024-2025 уч.год

## **Пояснительная записка Нормативно-правовая основа**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступил в силу с 01.08.2020 г.);
- Стратегией развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменения в порядок организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства РФ от 09.11.2018 г. № 196»;
- Приказом Министерства РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществлением образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющие образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641\09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 15.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАУО ВО «Московский государственный педуниверситет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

### **Направленность программы**

Программа по лыжным гонкам предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия лыжными гонками дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных соревнованиях по лыжным гонкам. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### **Новизна и актуальность.**

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических

отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаливающими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

### **Отличительные особенности программы**

Главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы ребенка, освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов, формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

### **Адресат программы**

Учащиеся 7-10 лет (1-4 класс). Программа предназначена для широкой категории детей. Степень предварительной подготовки и уровень базового образования может быть различным, главное желание детей заниматься лыжными гонками. Наполняемость группы 12-15 человек. Дети принимаются на основании заявления родителей или законных представителей, экзаменов и испытаний нет. Участниками программы являются обучающиеся МБОУ «Иршинская НОШ».

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы 1 год, 36 часов, один раз в неделю.

### **Формы и методы проведения занятий**

Беседы, инструктажи. Практические занятия. Соревнования, контрольные прикидки. Эстафеты, подвижные игры. Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик. Индивидуальные занятия, мало групповые, когда ребенку предлагается

вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий. Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

### Режим занятий

Занятия проводятся после уроков, 1 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

### Цели и задачи

Занятия лыжными гонками направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся посредством занятий лыжными видами спорта.

**Основными задачами** программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по лыжным гонкам;
- Подготовка учащихся к школьным и районным соревнованиям;

### Содержание программы.

#### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1	-	Беседа
2.	Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта в мире и в России.	1	1		Беседа
3.	Общефизическая подготовка	12		12	Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	22		22	Тестирование
	Всего часов	36			

Материал программы дается в трех разделах: - основы знаний;

- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика лыжного сорта;

### **Основы знаний:**

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена 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.

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.

### **Практическая подготовка**

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

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.

#### **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 и лыжероллерах 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 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.

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 1-2 км, в годичном цикле.

## **Результаты освоения программы.**

### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять технику лыжных ходов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений при разминке;

- выполнять технические действия лыжного спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представлять лыжные гонки как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с лыжным инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения тренировок.

Учащиеся получают возможность научиться: - организовывать и проводить занятия лыжными гонками 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;

- излагать факты истории развития лыжных гонок в России и мире, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Мета предметные результаты.**

Учащиеся научатся: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении технических действий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий лыжным спортом;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться: - 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;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Личностные результаты.**

Учащиеся научатся: - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться: -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Календарно-тематический план.**

№ п\п	Дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Тема занятия
1	20.09		Инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях.
2	27.09		Исторические сведения о развитии лыжного спорта в мире и России.
3	04.10		Лыжный инвентарь, его подбор, техника и тактика лыжных гонок.
4	11.10		ОФП. Ходьба, темп средний
5	18.10		Игра «Снайперы»

6	25.10		ОФП. Ходьба, бег, темп средний.
7	01.11		Игра «Футбол»
8	08.11		ОФП. Кросс 500 м, темп средний.
9	15.11		Подвижная игра «Кто быстрее»
10	22.11		ОФП. Эстафета с мячами.
11	29.11		Кросс 500 м, темп быстрый.
12	06.12		ОФП. Бег, дистанция 60 м, темп быстрый.
13	13.12		Подъемы и спуски с небольших склонов.
14	20.12		СФП. Скользящий шаг с палками, дистанция 1000 м.
15	27.12		СФП. Изучение попеременного двухшажного хода.
16	10.01		Катание с гор.
17	17.01		Торможение плугом.
18	24.01		СФП. Закрепление попеременного двухшажного хода.
19	31.01		Соревнование, дистанция 800 м.
20	07.02		Подъемы и спуски с небольших склонов.
21	14.02		Совершенствование попеременного двухшажного хода.
22	21.02		Изучение одновременного одношажного хода.
23	28.02		Катание с гор.
24	07.03		Торможение полу плугом.
25	14.03		Бег на время, дистанция 1000м.
26	21.03		Совершенствование попеременного двухшажного хода.
27	28.03		Совершенствование попеременного двухшажного хода.
28	04.04		Спуск с горы в основной стойке.
29	11.04		Тактические приемы при обгоне.
30	18.04		Соревнование по лыжным гонкам, дистанция 1500 м.
31	25.04		Подвижная игра «Разведчики»
32	16.05		Игра в футбол
33	23.05		Легкоатлетическая эстафета 4x500 м.
34	30.05		Кросс, дистанция 300 м, темп средний.
35	06.06		Игра «Выжигало»
36	20.06		Эстафета 4x100 м.

### Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП, 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки, выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость); участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам (соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей; учебно-тренировочные соревнования; соревнования); сдача нормативов.

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1--го года обучения на этапе начальной подготовки

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
<b>Общая физическая подготовка</b>								
1.	Бег 30м (сек)	7	7.5	7.3	5.6	7.6	7.0	5.8
		8	7.1	7.0	5.4	7.3	6.8	5.6
		9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5

		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	135	155	90	130	150
		8	110	145	165	100	140	155
		9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	3	4	-	-	-
		8	1	3	4	-	-	-
		9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9	-	-	-
5.	Отжимание в упоре на руках лежа (раз)	7	6	8	10	4	5	6
		8	8	10	12	5	7	8
		9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

### **Материально - техническое обеспечение занятий.**

Спортивный зал для занятий в холодное время. Оборудование и инвентарь:

1. Лыжи, ботинки, палочки - 25 комплектов
2. Лыжная трасса.