

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №6 Тутаевского муниципального района**

Утверждена  
Директор МОУ СШ №6  Е.В. Манокина  
Приказ по школе № 240 /01-07  
от 30.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Лыжи»**

**Возраст:** 5-7 классы

**Составитель:**

учитель физической культуры

Родин Алексей Львович

2023 г.

## Пояснительная записка

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения. Полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Программа по лыжной подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, А. А. Зданевич ). Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Данная программа актуальна, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время.

Задача кружка лыжного спорта – выявить и развивать спортивные наклонности у детей среднего школьного возраста (11-13 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей среднего школьного возраста, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа рассчитана на 3-летнее обучение учащихся с 11 до 13 лет. Занимающиеся поделены на две группы: 11-12 и 13 лет. Количество занимающихся – 15 человек. Учебная нагрузка – 4 часа в неделю (в год - 136 часов).

Цель программы:

– развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;

– укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;

- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов;
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика, спортивные игры (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

- легкая атлетика, спортивные игры (март – май)

Условия зачисления учащихся и переводы на последующие годы обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки проводятся в следующем порядке:

- принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях.

Основные направления работы:

1. Проведение теоретических занятий.
2. Проведение практических занятий.
3. Участие в спортивных соревнованиях разных уровней.
4. Проведение воспитательных и культурно- массовых мероприятий.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий лыжным спортом занимающиеся должны:

1. Повысить уровень своей физической подготовленности.
2. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия (технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов).
3. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
4. У детей должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

## Календарно-тематическое планирование

### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности

<b>Наименование темы</b>	<b>Знания, умения, навыки</b>	<b>Критерии определения усвоения заним – ся содержание курса</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Тео рия</b>	<b>Практи</b>
<b>Основы знаний</b>			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	Знать порядок и содержание работы секции; значение лыж в жизни человека, эволюцию лыж		1	1	1
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Поведение на улице во время движения к месту занятия Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.		2	1	1
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Составление рационального режима дня		2	1	1
Краткая характеристика	Значение правильной техники для		1	1	1

техники лыжных ходов.	достижения высоких результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.				
<b>Общая</b>	<b>физическая</b>	<b>подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Выполнять упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	Самостоятельное составление комплекса упражнений	4		4
Спортивные и подвижные игры	Знать и уметь играть в игры	Организация игры	10		10
Циклические упражнения			6		6
<b>Специальная</b>	<b>физическая</b>	<b>подготовка</b>	<b>55</b>	<b>4</b>	<b>51</b>
Кроссовая подготовка	Пробегать в равномерном темпе до 10-25 мин.	Бег от 1000 до 4000м	15		15
Имитационные упражнения	Знать имитационные упражнения		20	2	11
Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах разными ходами	Скользкий шаг	20	2	18
<b>Техническая и</b>	<b>тактическая</b>	<b>подготовка</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>
Передвижение классическими лыжными ходами	Знать схему передвижений классическими лыжными ходами.	Выполнение одновременных и попеременных ходов	16	1	15
Специальные подготовительные упражнения			4		4
Техника спуска со склонов, преодоление подъемов	Знать технику спуска в высокой, средней и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой»,	1.Спуски с заданием; 2.Подъемы с препятствиями	10		10

	ступающим, скользящим, беговым шагом.				
Торможение и повороты	Уметь выполнять торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в движении.	1. Повороты на месте; 2. Повороты в движении 3. Торможения разными способами	10		10
Знакомство с основными элементами конькового хода.	Знать коньковые лыжные ходы		10	1	9
<b>Контрольные</b>	<b>упражнения</b>	<b>и соревнования</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки	Выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость	3		3
Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам	Соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочные соревнования; соревнования районного уровня	4		4
<b>Диагностика</b>			<b>1</b>		<b>1</b>
Сдача нормативов			1		1
		<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>8</b>	<b>128</b>

## Содержание программы

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.** Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

**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 занятиях. 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.

**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 двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**5. 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.

**6. 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.

**7. Техническая и тактическая 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 двушажным 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», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**8.Контрольные упражнения и соревнования.** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 10 соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 2 км.

**9.Диагностика.** По теории “Основы знаний”: тесты, беседы. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (школьных, районных).

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать / понимать:**

- значение лыж в жизни людей;
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.
- подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

- 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.

## Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.
- Ляха В.И. Физическое воспитание. – М., 2004.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. - М., 1988.
3. Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Петербург; Союз 1999г.-96с.
6. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В.Кващук и др. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.