



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО учителей  
искусства и дополнительного  
образования  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Руководитель ШМО

 / Алиева Д.Ф.  
(Ф.И.О.)

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
от «30» августа 2023г.

 / Гилтиныш Э.Ю.  
(Ф.И.О.)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ «Средняя  
школа № 3»

 В.М. Маренюк  
(Ф.И.О.)

Приказ № 420  
от «30» августа 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Лыжная трасса»**

(наименование программы)

**Физкультурно-спортивное**

(направление программы)

**12-17 лет, 1 год (базовый уровень)**

(возраст (класс), срок реализации программы)

**Гарипов Ильдар Флюрович**

(ФИО учителя, составившего рабочую программу)

**г. Когалым, 2023г.**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжная трасса» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

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. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача кружка лыжного спорта – выявить и развивать спортивные наклонности у детей среднего школьного возраста (12-17 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. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 12 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

**Срок реализации программы** – один год.

**Наполняемость группы** – 25 человек.

**Образовательная программа «Лыжная трасса»** составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей возраста 12-17 лет и рассчитана на 34 часов при 1 часе занятий в неделю.

**Уровень программы:** базовый.

**Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:**

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

**Форма обучения** – очная.

При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Основной формой организации образовательной деятельности** проведения учебно-тренировочного процесса является групповая тренировка. Тренировка по лыжным гонкам состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировки определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всей тренировки): организация занимающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, развитие координации движений и др.

Рекомендуемые **средства обучения:** строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще-развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники лыжных ходов.

Задачи основной части (70% времени тренировки): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, общей, специальной и силовой выносливости и других физических качеств лыжника.

Задачи заключительной части (10% времени тренировки): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Применяемые средства: различная ходьба, семенящий бег, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов тренировки, замечания тренера. Самооценка своей деятельности самими обучающимися, анализируют свои ошибки и замечания тренера.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма занимающегося. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

### **Основные развивающие эффекты программы, используемые при проведении учебно-тренировочного занятия.**

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться тренером или с участием медика. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Изучение техники лыжных ходов проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового, а также индивидуального метода. Овладение техникой лыжного хода осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

### **Цели образовательной программы**

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений – развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;

– освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

– формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

### **Для реализации данной цели решаются следующие задачи:**

#### **Основные задачи :**

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье обучающихся;
- удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательную и сердечно сосудистую системы.
- снимать физическую и умственную усталость.

#### **Предметные:**

- углубление знаний по истории развития лыжных гонок, правилам соревнований.

- Технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Оказание первой медицинской помощи.

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

Личностные

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам;

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;

- воспитание черт спортивного характера;

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации /контроля
			Теория	Практика	
1.	Развитие лыжного спорта в России	1	1	-	беседа, опрос, тестирование, реферат
2.	Гигиена занятий, режим питания спортсменов	1	1	-	наблюдение, беседа, опрос, тестирование, реферат
3.	Основы техники лыжника-гонщика	1	1	-	опрос, реферат, практическая работа, контрольные упражнения
4.	Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика	1	1	-	наблюдение, опрос, практические работы, соревнования
5.	Правила техники безопасности	1	1	-	наблюдение, опрос, практическая работа
6.	Спортивная база, оборудование, инвентарь	1	1	-	опрос, практическая работа
7.	Правила соревнований	1	1	-	опрос, тестирование
8.	Общая физическая подготовка	14	-	14	наблюдение, контрольные испытания
9.	Специальная физическая подготовка	9	-	9	наблюдение, контрольные испытания
10.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	наблюдение, контрольные испытания
11.	Участие в соревнованиях	согласно календарному графику			соревнования

12.	Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов	3	-	3	Контрольные упражнения, сдача нормативов
13.	Культурно-массовая работа	1	-	1	экскурсии, посещение выставок, музеев; соревнования
		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	

### Содержание программы

#### 1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

#### 2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

#### 3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

#### 4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

#### 5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

#### 6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

#### 7. Правила соревнований.

Знание трасса, дистанция, возрастные категории, старт-финиш.

#### 8. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

#### 9. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для

овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

#### **10. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.**

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

#### **11. Участие в соревнованиях.**

Школьных, городских, окружных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

#### **12. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.**

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

#### **13. Культурно-массовая работа.**

Проведение вечеров, туристических походов (однодневных, многодневных, экскурсий, посещение выставок, музеев, соревнований), проведение спортивных соревнований.

### **Планируемые (ожидаемые) результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжные гонки», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении;
- знание основных направлений развития лыжных гонок в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

### **Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы**

Формы контроля качества полученных знаний, умений и навыков проверяется через итоговый контроль: сдача нормативов (контрольные тесты), соревнования.

По теории следующие формы контроля: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретической части данной программы.

По технике выполнения упражнений:

- контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений);

- контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);

- участие в школьных и городских соревнованиях по легкой атлетике (не менее 5 в год);



– участие в школьных и городских соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 5 в год);

### **Оценка деятельности обучающихся (контрольные тесты).**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - **бег 30 м, 60 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, метание теннисного мяча.** При проведении тестирования следует обратить внимание на **соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.**

1). **Бег 30, 60 метров выполняется с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. 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.**

2) **Бег 1000 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.**

3). **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) проводится на нескользящей поверхности. Испытуемый становится на стартовую линию в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие исключая жесткое приземление. Выполняется 3 попытки. **Критерием служит максимальный результат.**

Для оценки специальных физических качеств, в группах начальной подготовки прохождение на лыжах классикой 1000 м.

### **Оценка деятельности обучающихся (контрольные тесты).**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	<b>Бег 30 м.</b> ( не более 5,8 сек.)	<b>Бег 30 м.</b> ( не более 6,0 сек.)
	<b>Бег 60 м.</b> (не более 10,7 сек.)	-
Скоростно-силовые качества	<b>Прыжок в длину с места</b> ( не менее 160 см.)	<b>Прыжок в длину с места</b> ( не менее 155 см.)
	<b>Метание теннисного мяча с места</b> (не менее 18м.)	<b>Метание теннисного мяча с места</b> (не менее 14 м.)
Силовые качества	<b>Подтягивание – 5 раз</b>	<b>Отжимание - 15 раз.</b>

### **Методическое обеспечение программы:**

Формы занятий: групповая, индивидуальная, парная.

Приемы и методы: словесный, наглядный, видеоматериалы.

Дидактический материал: - разработки бесед по: т\б, правилам поведения на занятии, истории лыжных гонок..

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Календарный учебный график**

Занятия по дополнительной образовательной программе начинаются с 01 сентября 2023 г. и заканчиваются 31 мая 2024 г.

Продолжительность учебного года: 34 учебные недели.

Зимние каникулы: 31.12.2023 – 08.01.2024

Летние каникулы: 01.06.2024 – 31.08.2024

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует учитель, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

### **Материальное обеспечение программы.**

- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжероллеры,
- Лыжный экспандер, силовое колесо,
- Лыжные аксессуары: мази, парафины.
- Видеокамера.
- Мячи: баскетбольный, футбольный, волейбольный, набивные мячи скакалки.

### **Список литературы**

Работаем по новым стандартам: внеурочная деятельность учащихся лыжная подготовка В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.: «Просвещение», 2014г.

Примерная программа по физической культуре предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2012г.

«Физическое воспитание и детско- юношеский спорт», научно-методический журнал, №1, 2015 г.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.— М.; Физкультура и спорт, 2011 г.

Ермаков В.В. Техника лыжных ходов—Смоленск.: СГИФБС. 2011. Лыжный спорт/Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. — М:Физкультура и спорт, 2012 г

Поварницин А-П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. Физкультура и спорт, 2012 г.