

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Бартатская средняя общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МКОУ «Бартатская СОШ»  
Вах /Ю.М. Вахлеева/  
Приказ № 145  
от « 31 » 08 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Лыжная подготовка»

Направленность – физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся 9 - 17 лет  
Срок реализации 1 год

Педагог - Попова Вера Васильевна

с. Бартат  
2021г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжная подготовка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации";

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

Школьных локальных актов:

Положения о рабочей программы дополнительного образования МКОУ «Бартатская СОШ»;

Календарного учебного графика МКОУ «Бартатская СОШ»;

Учебного плана дополнительного образования;

Расписания объединений дополнительного образования.

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.

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.

**Направленность** программы физкультурно-спортивная и предназначена как для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, так и для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Новизна** данной программы состоит в том, что она адаптирована и для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны детей и их родителей и необходима как средство сохранения и укрепления здоровья т.к. основная часть занятий проводится на свежем воздухе. Реализация программы способствует расширению общего кругозора, сферы общения, становлению личности детей с ОВЗ, компенсаторному развитию их способностей, повышению физической активности детей с ОВЗ.

**Отличительная особенность** программы заключается в направленности на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Программа позволяет организовать жизнедеятельность детей так, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными, удачливыми, уверенными в своих возможностях, умеющими общаться друг с другом.

**Адресат** программы - это учащиеся в возрасте от 9 до 17 лет, которые заинтересованы в улучшении своих физических качеств и участии в соревнованиях по лыжным гонкам.

**Срок реализации** программы 1 год.

Данная программа может реализовываться и в каникулярное время

#### **Форма обучения и режим занятий**

Форма обучения очная. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа..

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Теоретические сведения занимающимся сообщаются во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в поле, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

## **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы** – создание условий для развития двигательной активности обучающихся путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

### **Задачи программы:**

научить основам техники передвижения на лыжах;  
сдать нормативы комплекса ГТО;  
войти в тройку призеров на муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам (командный зачет);  
развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;  
способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

## **Содержание программы**

1. Вводное занятие. 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.

2. Правила поведения и техника 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. 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.

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.

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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

7. 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.

8. 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.

#### **Учебный план**

№ п\п	содержание	Кол-во часов	Теор ия	практ ика	Формы аттестации контроля
1	ТБ на занятиях. Гигиена на занятиях ф.к.	2	2		
2	Входное тестирование	4	1	3	тесты
3	ОФП	34	1	33	
4	СФП	16	1	15	
5	Лыжная подготовка	84	2	82	Участие в соревнованиях
6	Выходное тестирование	4	1	3	тесты
	Итого	144	8	136	

**Планируемые результаты освоения программы «Лыжная подготовка»:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

**Освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке** являются следующие умения:

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

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

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

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ожидаемый результат:** сдача участниками объединения нормативов комплекса ГТО по лыжной подготовке, призовое место в районных соревнованиях по лыжным гонкам в командном зачете.

**Формы промежуточной аттестации:** в начале и в конце учебного года все учащиеся проходят тестирование уровня физической подготовленности. Сдача нормативов комплекса ГТО в центре тестирования и участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам.

### **Условия реализации программы**

К условиям реализации программы «Лыжная подготовка» относится:

*Материально-техническое обеспечение:*

Спортивный зал, соответствующий санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности;

Мячи баскетбольные, волейбольные;

Лыжи, палочки, ботинки;

Спортивная площадка, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности;

Турник, соответствующий санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности;

Учебная лыжня, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности.

### **Список использованной литературы**

1. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002

2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. Б. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002

3. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/ А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; Под ред. В. И. Ляха. 3-е изд. – М.: Просвещение, 2002

4. Прикладная Физическая подготовка: 10-11 класс: Учебно-методическое пособие.-М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003;

5. Журнал «Физическая культура для всех»

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для  
лыжного кружка.  
10-11 лет**

<i>Контрольные упражнения</i>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	5	4	3	5	4	3
<i>1.Бег 30м(секунды)</i>	5.0	6.1-5.5	6.3	5.1	6.3-5.7	6.4
<i>2.Челночный бег 3х10м</i>	8.5	9.3-8.8	9.7	8.9	9.7-9.3	10.1
<i>3.Бег 60м (секунды)</i>	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
<i>4.Бег 2000м</i>	<i>Без учета времени.</i>					
<i>5.Прыжок в длину с места</i>	195	160-180	140	185	150-175	130
<i>6.Прыжки в длину.</i>	340см	300см	260см.	300см	260см.	220см
<i>7.Прыжки в высоту</i>	110см	100см	85см.	105см	95см.	80см.
<i>8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из виса лежа</i>	6	4	3	15	10	8
<i>9.Лазанье по канату</i>	5м	4м	3м	4м	3м.	2м.
<i>10.Метание мяча 150гр.</i>	34м	27м	20м	21м	17м	14м
<i>11.Гибкость см.</i>	10	6-8	2	15	8-10	4
<i>12. 6 минутный бег</i>	1300м	1000м-1100м	900м	1100м	850м-1000м	700м
<i>13.Кросс-1500м (мин. Сек.)</i>	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30

*12-13 лет*

<i>Контрольные упражнения</i>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	5	4	3	5	4	3
<i>1.Бег 30м (секунды)</i>	4.9	5.8-5.4	6.0	5.0	6.0-5.4	6.2
<i>2.Челночный бег 3х10м</i>	8.3	9.0-8.6	9.3	8.8	9.6-9.1	10.0
<i>3.Бег 60м (секунды)</i>	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
<i>4.Бег 2000 м (мин.сек) или1500м</i>	<i>Без учета времени</i> 7.30      7.50      8.10      8.00      8.20      8.40					
<i>5.Прыжки в длину с места</i>	200	165-180	145	190	155-175	135
<i>6. Прыжки в длину</i>	360см	330см	270см	330см	280см	230см
<i>7.Прыжки в высоту</i>	115см	110см	90см	110см	100см	85см
<i>8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из виса лежа</i>	7	5	4	17	14	9
<i>9.Метание мяча 150гр</i>	36м	29м	21м	23м	18м	15м
<i>10.Гибкость см</i>	10	6-8	2	16	9-11	5
<i>11.6 минутный бег</i>	1350м	1100м-1200м	950м	1150м	900м-1050м	750м



12.Кросс (мин/сек)	1500м	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50
-----------------------	-------	------	------	------	------	------	------

14 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.8	5.6-5.2	5.9	5.0	6.2-5.5	6.3
2.Челночный бег 3х10м	8.3	9.0-8.6	9.3	8.7	9.5-9.0	10.0
3.Бег 60м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
4.Бег 2000 м (мин. Сек.) 1500м	Без учета времени. 7.00                      7.30                      8.00                      7.30                      8.00 8.30					
5.Прыжки в длину с места	205	170- 190	150	200	160- 180	140
6.Прыжки в длину.	380см	350см	290см	350см	300см	240см
7.Прыжки в высоту	125см	115см	100см	110см	100см	90см
8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из виса лежа	8	5	4	19	15	11
9.Метание мяча 150гр.	39м	31м	23м	26м	19м	16м
10.Гибкость см	9.0	5-7	2	18	10-12	6
11.6минутный бег	1400м	1150м- 1250м	1000м	1200м	950м- 1100м	800м
12.Кросс 2000м (мин. Сек.)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

15 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.7	5.5-5.1	5.8	4.9	5.9-5.4	6.1
2.Челночный бег 3х10м	8.0	8.7-8.3	9.0	8.6	9.4-9.0	9.9
3.Бег 60м (сек.)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
4.Бег 2000 м (мин.сек) 3000м	10.00                      10.40                      11.40                      11.00                      12.40 13.50 Без учета времени.					
5.Прыжки в длину с места	210	180- 195	160	200	160- 180	145
6.Прыжки в длину.	410см	370см	310см	360см	310см	260см
7.Прыжки в высоту	130см	120см	105см	115см	105см	95см
8.Подтягивание на	9	7	5			

<i>высокой перекладине, на низкой перекладине из виса лежа</i>				15	10	6
<i>9.Метание мяча 150гр.</i>	42м	37м	28м	27м	21м	17м
<i>10.Гибкость см</i>	11	7-9	3	20	12-14	7
<i>11.6 минутный бег</i>	1450м	1200м- 1300м	1050м	1250м	1000м- 1150м	850м
<i>12.Кросс 2000м (мин. сек.) 3000м</i>	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30

### *16-17 лет*

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Юноши</i>			<i>Девушки</i>		
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
<i>1.Бег 30м (сек)</i>	4.5	5.3- 4.9	5.5	4.9	5.8 – 5.3	6.0
<i>2.Челночный бег 3x10м</i>	7.7	8.4 – 8.0	8.6	8.5	9.3-8.8	9.7
<i>3.Бег 60м (сек.)</i>	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
<i>4.Бег 2000 м (мин.сек) 3000м</i>	9.20 Без	10.00 учета	11.00	10.20 времени.	12.00	13.00
<i>5.Прыжки в длину с места</i>	220	190- 205	175	205	165- 185	155
<i>6.Прыжки в длину.</i>	430см	380см	330см	370см	330см	290см
<i>7.Прыжки в высоту</i>	130см	125см	110см	115см	110см	100см
<i>8.Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине из виса лежа</i>	10	8	7	20	15	10
<i>9.Метание мяча 150гр.</i>	45м	40м	31м	28м	23м	18м
<i>10. Гибкость см</i>	12	8-10	4	20	12-14	7
<i>11. 6 минутный бег</i>	1500м	1250м- 1350м	1100м	1300м	1050м- 1200м	
<i>12.Лазанье по канату без помощи ног</i>	5м	4м	3м			
<i>13.Кросс 2000м(мин.сек.) 3000м</i>	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30



