

Приложение к Основной образовательной программе основного общего образования  
МАОУ «Белоярская СОШ № 1», п 2.1.

Утверждаю:

И.о. директора МАОУ  
«Белоярская СОШ № 1»  
И.В. Хабибуллина

Приказ № 910

«1» 07 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора МАОУ  
«Белоярская СОШ № 1»  
Климова Н.В.

«1» 07 2023 г.

Рассмотрено

на заседании МО

Протокол № 7

Руководитель МО

«30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

**объединение «Лыжные гонки»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**уровень: основного общего образования**

2023-2024 год

### **Пояснительная записка объединения «Лыжная подготовка»**

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжная подготовка,» составлена в соответствии:

- с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральной целевой программы «Развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года».
- Постановлением разработке программы учтены Примерные требования к программе дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844). от 04.07.2014г. № 41 « Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).  
При разработке программы учтены Примерные требования к программе дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844).

**Направленность.** Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» модифицированной, имеет художественную направленность и направлена на развитие физической подготовки.

Лыжи относятся к старейшим видам спорта. Своими корнями возникновения уходят далеко в историю эволюции человека, ещё древний человек использовал снегоступы. А затем в процессе эволюции северные племена научились изгибать сырые широкие палки, и таким образом получились прототипы первых лыж, которые северные народы активно применяли в быту и при добычи пропитания.

В данное время лыжи активно применяются у охотников, лесников, охотоведов, применяются в промышленности для обхода нефтепроводов и линий электропередач в местах недоступных для тяжёлой техники, широко используются для активного отдыха населения всех полов и возрастов.

Также существует разновидность профессиональной деятельности среди спортсменов - «Лыжные гонки», спортсмены всех стран стремятся достичь лидерства на мировых первенствах в этом виде программы.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах: классический стиль подразумевает передвижение на лыжах параллельным скольжением лыж вперёд относительно друг друга, с использованием специально подготовленной параллельно нарезанной лыжнёй, также на широких «охотничьих» лыжах можно передвигаться по целине, без подготовки лыжни; коньковый стиль подразумевает передвижение на лыжах подобно конькобежцу, маятниковое движение из стороны в сторону с поступательным движением лыж вперёд- в сторону относительно друг друга, с использованием специально подготовленной уплотненной поверхности снега, без параллельно нарезанной лыжни.

Лыжный спорт является самым демократичным и легко доступным видом спорта, не требующий большой физической подготовленности для занятия им, и по этому является самым массовым видом спорта в зимнее время года.

В то время года когда на улице лежит снежный покров, миллионы семей выходят в выходные дни семьями в парки, скверы, стадионы, лесные массивы, на лыжные трассы или просто на снежную целину, для того чтоб получить заряд бодрости, здоровья и хорошего настроения от общения с природой на свежем воздухе.

**Актуальность программы** заключается в том, что большой интерес к занятиям на лыжах являющимся не только видом спорта, но и средством сохранения, укрепления и формирования здоровья, приводящим к высокому положительному результату. Высокая популярность занятий на лыжах во всём мире приводит к появлению всё новых и новых его поклонников. Интерес к лыжам испытывают не только спортсмены, но и люди, далёкие от спорта.

Занятия на лыжах как система физического воспитания, образ жизни и вид

спорта на современном этапе в нашем обществе прочно занимает свою нишу, что подтверждается наличием образовательных учреждений, количеством занимающихся, результатами участия в соревнованиях различного ранга, количеством методической и научной литературы. Всё это свидетельствует о том, что процессы экономических основ, рыночных отношений и профессионального уровня работы специалистов, заинтересованных лиц в развитии лыжного спорта идут правильно, находятся в тесном взаимодействии и взаимосвязи.

Отсутствие типовой образовательной программы по лыжной подготовке, может привести к множеству проблем в развитии лыжного спорта в нашем регионе, что подтолкнуло меня к разработке своей специальной образовательной программы, которая является основой в моей педагогической работе.

Разработка программы вызвана необходимостью создания учебно- методической базы и детального планирования педагогического процесса и всей подготовки спортсменов лыжников. Программа и методические рекомендации подготовлены на основе нормативных документов Министерства образования Российской Федерации, государственного Комитета по физической культуре и спорту Российской Федерации.

Данная программа по лыжной подготовке содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки рассчитана на три года обучения.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по Физической культуре, спорту и туризму.

Программный материал объединён в целую систему спортивной подготовки. При разработке образовательной программы был использован собственный опыт. Опыт обучения и тренировки спортсменов ведущих тренеров России.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и раскрывает комплекс параметров и содержательное направление подготовки спортсменов от начального уровня до спортивного совершенствования. Методические рекомендации позволяют эффективно организовать содержательную часть учебно-тренировочного процесса.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, системы контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий.

Отличительной особенностью данной программы является то, что программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении

задач укрепления здоровья спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятием спорта, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Цель программы: Формирование у обучающихся целостного представления о спорте, его возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает

решение следующих основных задач:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- выявление детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействия полному их раскрытию;
- воспитания негативного отношения к вредным привычкам, активная пропаганда здорового образа жизни, просветительская коррекционная работа с детьми и подростками;

- формирование нравственных качеств, честь совесть, уважение, доброта, чувства гордости и уважения к Отечеству;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укрепления здоровья занимающихся;
- подготовка лыжников высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности занимающихся;

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 11-15 лет.

Формы и режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу (1ч.), 34 часа на учебный год.

Формы и методы обучения разнообразны: учебно-тренировочные занятия, проведение контрольных занятий, участие в соревнованиях различного ранга значения (поселковых, районных, окружных).

### Ожидаемые результаты.

#### Обучающиеся первого года обучения должны

##### знать:

- правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой;
- основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- основные правила соревнований.

##### уметь:

- контролировать режим нагрузок по внешним признакам;
- взаимодействовать с обучающимися во время учебно-тренировочных занятий;
- повышать динамику индивидуальных показаний развития физических качеств;
- выполнять основные технические приёмы;
- освоение основ техники лыжных ходов.

### Формы подведения итогов образовательной программы.

Сроки	Виды деятельности	Формы контроля
Третий год обучения	Теоретическая подготовка.	Беседы.
	Общая физическая подготовка.	Тестирование физической подготовленности.
	Техническая подготовка.	Наблюдение, контрольные занятия.

### Учебно-тематический план (третий год обучения)

№ п/п	Название темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Теоретическая подготовка.	4	-	4
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	1	-	1
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	1	-	--
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	-	1
6.	Общая физическая подготовка.	-	8	8
7.	Специальная физическая подготовка.	-	6	6

8.	Техническая подготовка.	-	6	6
9.	Контрольные упражнения и соревнования.	-	3	3
<b>Итого: 34</b>				

### Содержание программы первого года обучения.

#### 1. Вводное занятие.

История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

#### 2. Теоретическая подготовка.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжениях, обморожении. Личная гигиена спортсмена гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Дневник самоконтроля.

#### 3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

#### 4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

#### 5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке к соревнованиям. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

#### 6. Практическая подготовка

##### Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координальных 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.

##### 7. 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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

##### 8. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом»,

склонов в высокой, средней низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### 9. Контрольные упражнения и соревнования.

#### Календарно-тематический план.

№	Дата		Тема учебного занятия	Кол-во часов
	План	факт		
1			Вводное занятие.	1
2			Теоретическая подготовка.	1
3			Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	1
4			Основы техники способов передвижения на лыжах.	1
5			Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
6			Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости	1
7			Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости.	1
8			Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координальных способностей, силовой выносливости.	1
9			Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координальных способностей.	1
10			Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты выносливости.	1
11			Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты выносливости.	1
12			Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1
13			Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1
14			Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1
15			Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1
16			Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1
17			Специальная физическая подготовка Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	1
18			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	1
19			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	1
20			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	1
21			Имитационные упражнения.	1
22			Имитационные упражнения.	1
23			Кроссовая подготовка, ходьба.	1
24			Кроссовая подготовка, ходьба.	1
25			Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития	1

			силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	
26			Комплексы специальных упражнений на лыжах.	1
27			Комплексы специальных упражнений на лыжах.	1
28			Комплексы специальных упражнений на лыжах.	1
29			Обучение специальным подготовительным упражнениям.	1
30			Обучение специальным подготовительным упражнениям.	1
31			Обучение специальным подготовительным упражнениям.	1
32			Контрольные упражнения и соревнования.	1
33			Контрольные упражнения и соревнования.	1
34			Контрольные упражнения и соревнования.	1
Итого:				34