

Комитет по образованию Егорьевского района Алтайского края

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Егорьевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА: Педагогическим Советом Протокол №1 от 28.08.2024 г.	УТВЕРЖДЕНА:  Приказ №57 – О от 28.08.2024 г.
--	--

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Зыкова Анна Михайловна,  
учитель физической культуры

с. Новоегорьевское, 2024 г.

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предназначена для учащихся 9-11 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом.

### Раздел 1. Пояснительная записка

#### *Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 19.12. 2023 г. № 618 - ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ»);
2. Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года (от 7 мая 2024 года №309);
3. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 - р «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
5. Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ от 19.03.2015 г. №535;

10. Положением о дополнительном образовании в МОУ «Егорьевская СОШ» (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» №17/3 – О от 12.04.2019 г.);

11. Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ «Егорьевская СОШ» (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» №57 – О от 28.08.2024 г.);

12. Образовательной программой дополнительного образования учащихся МОУ «Егорьевская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57-О);

13. Календарным учебным графиком начального общего образования на 2024-2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57 -О).

#### *Актуальность программы*

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немаловажным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении и на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Существенно и образовательное значение лыжного спорта. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т.д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества: быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация, следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

На федеральном уровне не однократно поднималась проблема необходимости привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Наиболее подходящими для достижения поставленных задач названы наиболее востребованные массовые виды спорта такие как: бадминтон, лыжный спорт, настольный теннис, футбол, баскетбол и волейбол.

В этой связи представленная программа является средством решения поставленных задач: первое - привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и второе - выполнять основную свою функцию – способствовать формированию здорового поколения страны.

#### *Новизна*

Новизна программы «Лыжные гонки» состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и позволяет выстраивать с ребёнком индивидуальную образовательную траекторию. Также новизна программы заключается в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации.

#### *Педагогическая целесообразность*

Педагогическая целесообразность программы заключается в органичном встраивании её в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Также педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса. Используются *методы*:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

*Цель программы:* формирование и сохранение физического здоровья обучающихся, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта.

#### *Задачи:*

##### *обучающие:*

- создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития
- обучать техническим элементам на лыжах и передвижению различными видами ходов;
- обучать правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности.

##### *развивающие:*

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- развивать мышление, память, внимание, воображение;

- развивать коммуникативные навыки.

*воспитательные:*

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать силу воли, смелость, дисциплинированность.

*Возраст учащихся*

Программа «Лыжные гонки» адресована обучающимся 9-11 лет.

*Сроки реализации*

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 134 часа.

*Формы организации деятельности:* групповая. Наполняемость группы - 15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе. На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в два года. Виды занятий по программе:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

*Формы обучения* – очная с использованием теоретических, практических и комбинированных форм. Виды занятий по программе:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством педагога дополнительного образования;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Виды занятий по программе:

*Режим занятий*

Занятия по программе «Лыжные гонки» проводятся два раза в неделю по два часа. Продолжительность одного часа занятий – 30 минут.

*Ожидаемые результаты*

*Личностные результаты*

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.

#### *Метапредметные результаты*

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.

#### *Предметные результаты*

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.

#### *Критерии оценки достижений планируемые результатов*

##### **Шкала оценки ОФП**

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек.)		дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; мал.: подтягивание в висе (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см.)	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев
9	Высокий	6.1	6.7	6	8	158	140
	Средний	6.2	6.8	4	7	144	126
	Низкий	6.3	7.0	2	5	131	113
10	Высокий	6.0	6.5	7	11	166	157
	Средний	6.1	6.7	5	9	152	141
	Низкий	6.2	6.9	3	7	139	126
11	Высокий	5.9	6.3	8	12	177	164
	Средний	6.0	6.4	6	11	163	149
	Низкий	6.1	6.7	4	10	150	135

##### **Шкала оценки СФП**

возраст	уровень	СФП					
		Челночный бег 3х10м (сек)		Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя(см)		Равномерный бег 6 мин (м.)	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев
9	Высокий	8.7	8.8	310	270	1200	1000
	Средний	8.8	8.9	280	250	850	900
	Низкий	8.9	9.0	250	210	800	750
10	Высокий	8.6	8.7	380	310	1250	1050

	<i>Средний</i>	8.8.	8.8	350	270	1050	950
	<i>Низкий</i>	9.1	9.0	320	230	850	800
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	8.4	8.5	440	380	1300	1100
	<i>Средний</i>	8.6	8.7	380	320	1050	1000
	<i>Низкий</i>	8.8	8.9	340	290	900	850

### *Формы подведения итогов*

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме тестирования ОФП, СФП. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

## Раздел 2. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов
	<b>Теоретическая часть</b>	
1	Вводное занятия Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками, на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности в лесопарковой зоне.	1
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх.	3
3	Гигиена, закаливание, режим дня. Личная гигиена спортсмена.	1
4	Подготовка к занятиям лыжным спортом. Одежда спортсмена – лыжника. Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.	1
5	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками.	1
6	Режим дня и режим питания лыжников. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>
	<b>Практическая часть</b>	
1	Общая физическая подготовка.	60
	- упражнения для развития гибкости	
	- упражнения для развития силовых способностей	
	-упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений	
2	Специальная физическая подготовка.	31

3	Техническая подготовка	32
4	Контрольные упражнения и соревнования.	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>113</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>136</b>

№	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения
		теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Требования к спортивной форме одежды и обуви	1	-	04.09.2024
2.	Равномерный бег до 10 минут. ОРУ. Спортивные игры футбол	-	1	04.09.2024
3.	Общая физическая подготовка. Беговые упражнения. Спортивные игры «Лепта»	-	2	05.09.2024
4.	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Спортивные игры футбол	-	2	11.09.2024
5	Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Элементы спортивных игр	-	2	12.09.2024
6.	Равномерный бег до 10-15 минут. Имитационные упражнения (работа рук, ног). Спортивные игры футбол	-	2	18.09.2024
7.	Популярность лыжных гонок в России	1	-	19.09.2024
8.	Равномерный бег до 10-15 минут. Спортивные игры футбол	-	1	19.09.2024
9.	Выполнение контрольно тестовых упражнений. Легкоатлетический пробег «Кросс Нации» 1 км.	-	2	25.09.2024
10.	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Спортивные, подвижные игры «Лепта»	-	2	26.09.2024
11.	Упражнения для развития быстроты. Спортивные эстафеты	-	2	02.10.2024
12.	Упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры: баскетбол	-	2	03.10.2024
13.	Равномерный бег до 10-15 минут.. Имитационные упражнения	-	2	09.10.2024



	(работа рук, ног). Спортивные игры: футбол			
14.	Общая физическая подготовка. упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами. Спортивные игры. Баскетбол	-	2	10.10.2024
15.	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.	1	-	16.10.2024
16.	Равномерный бег до 10 минут. Спортивные игры. Эстафеты	-	1	16.10.2024
17.	Равномерный бег до 15 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером	-	2	17.10.2024
18.	Общая физическая подготовка. занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия	-	2	23.10.2024
19.	Гигиена, закаливание, режим дня. Личная гигиена спортсмена	1	-	24.10.2024
20.	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	-	1	24.10.2024
21.	Упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Баскетбол	-	2	06.11.2024
22.	Равномерный бег до 15 минут. Имитационные упражнения. Спортивные игры. Регби	-	2	07.11.2024
23.	Общая физическая подготовка. упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами. Спортивные игры. Баскетбол	-	2	13.11.2024
24.	Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх	1	-	14.11.2024
25.	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	-	1	14.11.2024
26.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, Спортивные игры	-	2	20.11.2024
27.	Общая физическая подготовка. Занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия. Баскетбол. Спортивные игры	-	2	21.11.2024
28.	Равномерный бег до 10 минут.	-	2	27.11.2024

	Прыжковые и имитационные упражнения. Регби			
29.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	-	2	28.11.2024
30.	Техника безопасности. Подготовка к занятиях лыжным спортом. Одежда спортсмена – лыжника. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря	1	-	04.12.2024
31.	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	-	1	04.12.2024
32.	Стойка лыжника. Комплексы общеразвивающих упражнений. Построения и перестроения на лыжах	-	2	05.12.2024
33.	Общая физическая подготовка. Обучение упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по горизонтальной лыжне	-	2	11.12.2023
34.	Общая физическая подготовка. Обучение упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага: передвижение на лыжне под уклон	-	2	12.12.2023
35.	Общая физическая подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок, передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе	-	2	18.12.2023
36.	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах	-	2	19.12.2023
37.	Общая физическая подготовка. Передвижение на лыжах толчком рук попеременным бесшажным ходом	-	2	25.12.2023
38.	Общая физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной местности, игры на лыжах	-	2	26.12.2023
39.	Повороты. Обучение поворотам на	-	2	09.01.2025

	месте и в движении. Передвижение на лыжах по равнинной местности, игры на лыжах «Эстафета биатлон»			
40.	Повороты. Обучение поворотам на месте и в движении. Передвижение на лыжах по равнинной местности, игры на лыжах	-	2	15.01.2025
41.	Поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу. Передвижение на лыжах по равнинной местности, игры на лыжах	-	2	16.01.2025
42.	Передвижение на лыжах по равнинной местности до 2 км. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	-	2	22.01.2025
43.	Общая физическая подготовка. Передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500м. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	-	2	23.01.2025
44.	Спуск в основной стойке спуски с коротких крутых склонов. Подъем «лесенкой». Игра «Кто дальше съедет с горы»	-	2	29.01.2025
45.	Спуск в основной стойке, спуски с коротких крутых склонов. Подъем «полуелочкой». Игра «Кто дальше съедет с горы»	-	2	30.01.2025
46.	«Веселые старты», лыжные эстафеты	-	2	05.02.2025
47.	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры с элементами техники лыжных ходов	-	2	06.02.2025
48.	Спуски с коротких крутых склонов. Торможение одной лыжей «полуплугом». Эстафеты на лыжах	-	2	12.02.2025
49.	Спуски с коротких крутых склонов. Торможение одной лыжей «полуплугом». Эстафеты на лыжах	-	2	13.02.2025
50.	Одновременный бесшажный ход по слабопересеченной местности до 2 км. Эстафеты	-	2	19.02.2025
51.	Одновременный бесшажный ход по слабопересеченной местности до 3 км. Эстафеты	-	2	20.02.2025

52.	Попеременный двухшажный ход. Преодоление спусков, поворотов. Игры	-	2	26.02.2025
53.	Попеременный двухшажный ход. Преодоление спусков, поворотов. Игры	-	2	27.02.2025
54.	Преодоление спусков, поворотов, свободное катание	-	2	05.03.2025
55.	Преодоление спусков, поворотов, свободное катание	-	2	06.03.2025
56.	Совершенствование лыжных ходов, игры	-	2	12.03.2025
57.	Свободное катание	-	2	13.03.2025
58.	Свободное катание	-	2	19.03.2025
59.	Режим дня и режим питания лыжников. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям	1	-	20.03.2025
60.	Спортивные игры «Волейбол», «Баскетбол»	1		20.03.2025
61.	Бег. ОРУ Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Защита укрепления»	-	2	02.04.2025
62.	Бег. ОРУ специальные упражнения, игры «Мышеловка»	-	2	03.04.2025
63.	Бег 15 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры. «Защита укрепления»	-	2	09.04.2025
64.	Бег 15 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры	-	2	10.04.2025
65.	Бег 15 мин. Подвижные игры. «Защита укрепления»	-	2	16.04.2025
66.	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	-	2	17.04.2025
67.	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., тренажёры, скакалка	-	2	23.04.2025
68.	Выполнение контрольно тестовых упражнений	-	2	24.04.2025
69.	Игровые эстафеты (30 – 40м),	-	2	30.04.2025

	силовые упражнения на перекладине, отжимания			
70.	Легкоатлетический пробег, посвящённый Дню победы	-	2	07.05.2025
71.	Выполнение контрольно тестовых упражнений	-	2	14.05.2025
72.	Подвижные игры «Мышеловка», «Перебежки»	-	2	15.05.2025
73.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения	-	2	21.05.2025
74.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения	-	2	22.05.2025
	Итого: 136 ч.			

### Раздел 3. Содержание программы

*Теоретическая часть:* Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками, на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности в лесопарковой зоне.

*Практическая часть:* Тестирование физических кондиций (ОФП).

#### **Теоретическая подготовка.**

*Тема:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх.

*Тема:* Подготовка к занятиям лыжным спортом. Одежда спортсмена – лыжника. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

*Тема:* Гигиена, закаливание, режим дня. Личная гигиена спортсмена.

*Тема:* Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками.

*Тема:* Режим дня и режим питания лыжников. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

#### **Общая физическая подготовка.**

*Практическая часть:*

*ходьба:* в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа;

*бег:* с различными ОРУ;

*упражнения для развития гибкости:* наклоны, прогибы, махи, седы, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения;

*упражнения для развития силовых способностей:* прыжки и прыжковые

упражнения со скакалкой; в длину, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание;

ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, выпрыгивание из глубокого седа;

сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах; приседание: полуприсед; челночный бег: елочкой, зигзагом, 3х10, 3х6, отрезками 5-10-15-10-5м.; упражнения с набивными мячами весом до 1 кг (для обучающихся до 12 лет, мальчики и девочки), метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, различные парные упражнения на динамику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами.

*упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений:*

лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции –10, 15, 30, 60 м., кроссы от 500 до 2 км., бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий;

спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Регби», «Баскетбол»

подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «Защита укрепления», «Лапта»;

комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч).

### **Специальная физическая подготовка.**

*Практическая часть:* Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором; передвижение на лыжах толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м. одним каким-либо ходом или смешанными ходами (количество повторений-до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000 м.; упражнения на

расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация по переменного хода без палок, с палками, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы.

### **Технико-тактическая подготовка.**

*Практическая часть:* построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45°, 90°, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500 м; передвижение скользящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот упором двумя лыжами «плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; перепрыгивание на лыжах в сторону; гонки на скорость 150-200м.

Сочетание лыжных ходов.

Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40-50-60м.; «Змеелов».

### **Соревновательная подготовка.**

Участие в соревнованиях различного уровня.

Итоговое занятие.

## Выполнение контрольно-тестовых упражнений

### Раздел 4. Ресурсное обеспечение программы

#### *Информационно-методическое обеспечение*

Программа «Лыжные гонки» составлена на основе Дополнительной образовательной программой базового уровня по виду спорта «Лыжные гонки». Грибачев М.А. Москва, 2019 г.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

Подготовка юного лыжника строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в образовательном процессе.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств,



которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

### **Структура занятия.**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заминка.

I	Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная. Направленность:	Для всех частей занятия: время; • количество повторений; • количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации.
II	Основная	тематическая или комплексная. Упражнения		
III	Заключительная	Восстанавливающего характера		Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.

### **Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях**

#### *I. Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### *II. Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

#### *III. Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Вовремя проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

*Применяемые технологии и средства обучения и воспитания*

## Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап– углубленное разучивание,

3-й этап - совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением –его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения*–наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

### *Материально-техническое обеспечение*

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>		
<b>Базовый инвентарь:</b>		
Лыжи	4 пары на чел.	Без учета погодных условий
Палки	2 пары	Без учета рельефа
Ботинки	3	
Имитационные тренажеры	5-10 на группу	
Мячи	4	

Утяжелители	5-10 на группу	
Лыжегоночная трасса	2	Одна не менее 500 м., вторая не менее 2000 м.

## Раздел 5. Список литературы и интернет-ресурсов

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО.РГАФК, 2002.
2. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикунов, П.А. Баталов. - М.: 2003.
3. Баталов А.Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А.Г. Баталов, К.Н. Спиридонов, Н.А. Храмов, А.В. Кубеев. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках / А.Г. Баталов. - М.: РИОГЦИЛИФК, 1991.
5. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. - В.-Луки, 1999.
6. Богданов Ю.М. Тактическая подготовка лыжника. Учебное пособие для тренеров / Ю.М. Богданов. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 120 с.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник / И.М. Бутин. - М.: Просвещение, 1983.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М. Бутин. - М.: Академия, 2000.
9. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК, 1996.
10. Гурский А.В. Лыжные гонки. Учебное пособие / А.В. Гурский, В.В. Ермаков, Л.Ф. Кобзева, Л.И. Рыженкова. - Смоленск: СГИФК, 1990.
11. Гурский А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Учебное пособие / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 1989.
12. Гурский А.В. Техника коньковых ходов / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков // Сб. «Лыжный спорт», 1986, вып. 2.
13. Дворецкий В.А. Анализ подготовки российских биатлонистов к олимпийским играм в Турине / В.А. Дворецкий, Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
14. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.

15. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения /В.А.Дворецкий.-Смоленск: РиОСГИФК,2002.  
Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А. Дворецкий. –Смоленск:РИОСГИФК, 2002.
16. Демко Н.А. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: Методические рекомендации/ Н.А.Демко.-Минск, 1988.
17. Донской Д.Д. Техника лыжника-гонщика / Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс - М.: Физкультураи спорт,1971.
18. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена / Р.Н. Дорохов,В.П.Губа. -Смоленск, 1995
19. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.:Физкультураи спорт, 1981.
20. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Но не только... / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б.Чукардин. -М.:Физкультура испорт,1988.
21. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: РИО СГИФК, 1988.23.ЕрмаковВ.В.Специальная подготовка лыжника-гонщика.Учебноепособие/  
В.В. Ермаков, А.В. Гурский, И.Т. Яковлев, О.Ю. Солодухин. - Смоленск: СГИФК,1985.
24. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Учебное пособие / В.В. Ермаков.- Смоленск:СГИФК,1989.
25. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов и методика ее совершенствования / В.В.Ермаков, А.В.Пирог, Л.Ф.Кобзева, А.В.Гурский.-Смоленск: СГИФК.
26. Ермаков В.В. Обоснование структуры двигательных действий и эффективности применения поворота переступанием на лыжах в движении/В.В. Ермаков, В.С. Шевцов, С.В. Уточкин // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск:СГАФКСТ,2005.
27. Захаров А.Д. Специальная психологическая подготовка лыжника-гонщика к соревнованиям/А.Д.Захаров//Теория и практика физической культуры.1985.-№1.
28. Кобзева Л.Ф. Российские лыжники-гонщики в проведении XX Олимпийских игр в Турине / Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ ред. А.И. Павлова –Смоленск:СГАФКСТ, 2005.
29. Кобзева Л.Ф. Основы научно-методической деятельности: Учебное пособие. –Смоленск:СГИФК,2000.
30. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей/ Под общ.ред.А.И. Павлова. -Смоленск: СГАФКСТ,2005.
31. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании среди молодежи: Учебно-методическое пособие. / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич. –Смоленск:СГИФК,2005.

32. Кобзева Л.Ф. Планирование спортивного совершенствования в лыжных гонках. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 1998.
  33. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2003.
  34. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 1997.
  35. Кобзева Л.Ф. Коньковые ходы и новое в коньковой технике: Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2005.
  36. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК. 2003.
  37. Кобзева Л.Ф. Особенности работы по лыжному спорту в различных звеньях физкультурного движения. Методические рекомендации / Л.Ф. Кобзева, Л.И. Рыженкова. Смоленск: СГИФК, 1988.
  38. Кобзева Л.Ф. Повороты на лыжах в движении / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2004.
  39. Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов. Учебное пособие / Ю.-Х.А. Кальюсто. - Тарту. 1990.
  40. Кузьменко Ю.Д. Отбор и прогнозирование в спорте / Ю.Д. Кузьменко, А.О. Лешин. // Труды СГИФК. - Смоленск, 2000.
- Кузин В.С. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие / В.С. Кузин, А.А. Макаров. - М.: РИОРГАФК, 1998