

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №8»  
г. Назарово Красноярского края  
662200 Красноярский край, г. Назарово, ул. Карла Маркса, 46А  
тел.: 8(39155)7-00-60, 7-10-04, 7-01-31, 7-00-16, 7-04-10; факс: 8(39155)7-00-60  
E-mail: school8nazarovo@nazarovo.krskcit.ru

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

  
Кукишева О.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Юшков Г.В.  
Приказ № 167 от 30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Лыжная подготовка»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: общекультурный**

**Возраст обучающихся 7-9 лет**

**2023/2024 учебный год**

Разработчик программы:  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Морозова Антонида Адреевна

**Назарово 2023**

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

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

### **Пояснительная записка**

#### **Актуальность:**

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки второго года обучения отделения «Лыжные гонки» (далее Программа) составлена на основе примерной Типовой программы для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности учреждения дополнительного образования детей. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают

технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствие на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно- тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:**

**Цели:**

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся;
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

**Задачи:**

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

**Возраст детей:**

Программа дополнительного образования «Лыжная подготовка» рассчитана на 1 год. Программа предназначена для детей 7-8 лет. Количество учащихся в группе 16 человек. Продолжительность занятий – 2 раза в неделю (45 мин и 90 мин). Форма занятий групповая и индивидуальная. Всего 102 часа в год.

**Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:**

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Достижения российских, красноярских спортсменов-лыжников. Значение ФК для укрепления здоровья. Личная гигиена.	3
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Классификация соревнований по лыжным гонкам.	4
3	Виды и функции дыхания. Развитие физических качеств и их характеристика. Утомление. Механизм формирования двигательного навыка.	3
	итого	10
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	41
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Техническая подготовка	18
4	Контрольные упражнения и соревнования	9+4
	итого	92
	Итого	102 часа

## Содержание программного материала

### **Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. 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 па 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

2 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.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **Практическая подготовка**

1. **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. Игры на внимание.

## **2. 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.

## **3. 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.

## **4. 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 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 км, в годичном цикле.

### **Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ».

**Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса,

### **Самоконтроль в подготовке**

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом

### **Условия реализации программы:**

-занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе лицея №8, где проходит первоначальное обучение технике передвижения на лыжах. Учебная и соревновательная лыжня готовится в овраге, проходит по пересечённой местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения, для прохождения программы соревновательной деятельности.

### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3

### Календарно-тематическое планирование, 102 часа

№	Тема занятия	Часы		Дата проведения
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1		3.09
2	Достижения российских, красноярских спортсменов-лыжников. Значение ФК для укрепления здоровья. Личная гигиена.	2		6.09
3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1		10.09
4	Виды и функции дыхания. Развитие физических качеств и их характеристика.	2		13.09
5	Утомление. Механизм формирования двигательного навыка.	1		17.09
6	Вводные контрольные упражнения.		2	20.09
7	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.		1	24.09
8	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей.		2	27.09
9	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		1	1.10
10	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		2	4.10
11	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.		1	8.10
12	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости.		2	11.10
13	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры		1	15.10
14	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		2	18.10
15	Техническая подготовка		1	22.10
16	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		2	25.10
17	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1		5.11
18	Классификация соревнований по лыжным гонкам.	2		8.11
19	Техническая подготовка		1	12.11



<b>20</b>	Специальная физическая подготовка		<b>2</b>	<b>15.11</b>
<b>21</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>19.11</b>
<b>22</b>	Специальная физическая подготовка		<b>2</b>	<b>22.11</b>
<b>23</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>26.11</b>
<b>24</b>	Специальная физическая подготовка		<b>2</b>	<b>29.11</b>
<b>25</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>3.12</b>
<b>26</b>	Специальная физическая подготовка		<b>2</b>	<b>6.12</b>
<b>27</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>10.12</b>
<b>28</b>	Специальная физическая подготовка		<b>2</b>	<b>13.12</b>
<b>29</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>17.12</b>
<b>30</b>	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры		<b>2</b>	<b>20.12</b>
<b>31</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>24.12</b>
<b>32</b>	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		<b>1</b>	<b>27.12</b>
<b>33</b>	Контрольные упражнения		<b>2</b>	<b>10.01</b>
<b>34</b>	Контрольные упражнения		<b>1</b>	<b>14.01</b>
<b>35</b>	Техническая подготовка		<b>2</b>	<b>17.01</b>
<b>36</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>21.01</b>
<b>37</b>	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры		<b>2</b>	<b>24.01</b>
<b>38</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>28.01</b>
<b>39</b>	Специальная физическая подготовка		<b>2</b>	<b>31.01</b>
<b>40</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>4.02</b>
<b>41</b>	Специальная физическая подготовка		<b>2</b>	<b>7.02</b>
<b>42</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>11.02</b>
<b>43</b>	Специальная физическая подготовка		<b>2</b>	<b>14.02</b>
<b>44</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>18.02</b>
<b>45</b>	Специальная физическая подготовка		<b>2</b>	<b>21.02</b>
<b>46</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>25.02</b>
<b>47</b>	Специальная физическая подготовка		<b>2</b>	<b>28.02</b>

<b>48</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>3.03</b>
<b>49</b>	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры		<b>2</b>	<b>6.03</b>
<b>50</b>	Техническая подготовка		<b>1</b>	<b>10.03</b>
<b>51</b>	Соревнования (1км классический ход)		<b>2</b>	<b>13.03</b>
<b>52</b>	Общая физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие силы рук		<b>1</b>	<b>31.03</b>
<b>53</b>	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.		<b>2</b>	<b>3.04</b>
<b>54</b>	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		<b>1</b>	<b>7.04</b>
<b>55</b>	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		<b>2</b>	<b>10.04</b>
<b>56</b>	Общая физическая подготовка. Комплекс ОРУ направленные на развитие гибкости.		<b>1</b>	<b>14.04</b>
<b>57</b>	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		<b>2</b>	<b>17.04</b>
<b>58</b>	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.		<b>1</b>	<b>21.04</b>
<b>59</b>	Техническая подготовка.		<b>2</b>	<b>24.04</b>
<b>60</b>	Общая физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие силы рук.		<b>1</b>	<b>28.04</b>
<b>61</b>	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.		<b>2</b>	<b>8.05</b>
<b>62</b>	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		<b>1</b>	<b>12.05</b>
<b>63</b>	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.		<b>2</b>	<b>15.05</b>
<b>64</b>	Общая физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие силы ног.		<b>2</b>	<b>19.05</b>
<b>65</b>	Онлайн челендж: выполнение утренней зарядки.		<b>2</b>	<b>22.05</b>
<b>66</b>	Онлайн челендж: кто больше выполнит подъем туловища из положения лежа на спине.		<b>2</b>	<b>26.05</b>
<b>67</b>	Онлайн челендж: кто больше выполнит сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		<b>2</b>	<b>29.05</b>
<b>Итого:</b>			<b>10</b>	<b>92</b>
				<b>102 часа</b>

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1.Филин В.П.,Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-ФиС,1980 г.
- 2.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника.-ФиС 1999 г.
- 3.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.-Смоленск СГИФК,1989 г.
- 4.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-ФиС,1988 г.
- 5.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.-Киев.Здоровье-1990 г.