

Управление образования администрации Тамбовского района  
Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 1 Тамбовского района»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 4 от 12.04.2021 г.



Утверждено  
Директор  
Н.В.Полянская  
Приказ № 4/2 от 12.04.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки»  
(стартовый уровень)**

Возраст занимающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Сивов Юрий Валентинович  
старший тренер-преподаватель  
по лыжным гонкам.

Тамбовский район  
2021

1

Тамбовский район, 2021

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 Тамбовского района»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (стартовый уровень)
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность, стаж</b>	Сивов Юрий Валентинович, старший тренер-преподаватель
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»</p>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровни освоения программы</b>	Стартовый
<b>4.5. Тип программы</b>	Дополнительная общеразвивающая
<b>4.6. Вид программы</b>	модифицированная
<b>4.6. Форма обучения</b>	очная
<b>4.7. Возраст учащихся по программе</b>	7-10 лет
<b>4.8. Продолжительность обучения</b>	1 год

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Это общеразвивающая программа стартового уровня обучения.

Стартовый уровень обучения по программе даёт возможность учащимся определиться с правильностью выбранного вида деятельности. Предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к лыжным гонкам; начальному обучению технике и тактике; развитию физических качеств в общем плане и с учетом специфики лыжных гонок, воспитанию умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-оздоровительных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и для повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение как можно большего числа учащихся к занятиям физкультурой и спортом. Лыжи – не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны учащихся и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления. Запрос родителей, учащихся на программы физкультурно-спортивной направленности основывается на следующей информации. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия лыжным спортом, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у учащихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к

преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

Программа «Лыжные гонки» обеспечит учащемуся необходимую двигательную активность, поможет развиться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией. К тому же лыжи служат хорошей профилактикой многих болезней и решают проблемы с лишним весом. Дети, занимающиеся лыжами, не будут иметь подобных проблем и в будущем.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Кроме этого, систематические занятия лыжной подготовкой помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

**Отличительной особенностью** программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному спорту, положительному влиянию спорта на здоровье.

#### **Адресат программы**

Программа адресована детям младшего школьного возраста (7-10 лет), желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как лыжные гонки либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 7-10 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность. Все это во многом

способна дать ребенку программа «Лыжные гонки».

**Условия набора в учебные группы**

Учебные группы комплектуются из числа детей младшего школьного возраста (7 - 10 лет), желающих заниматься лыжными гонками и не имеющих медицинских противопоказаний.

**Количество учащихся в группах** от 10 до 20 человек.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Объем программы** – 144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебные недели.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю, 1 по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет, 2 по 45 минут для остальных учащихся.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** соревнования, контрольные нормативы, тестирование, педагогический контроль.

*Таблица 1*

уровень	Кол-во час в год	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Стартовый	144 часа (36 недель по 4 часа)	1 год	Одновозрастной разновозрастной переменный 7-10 лет	групповые

*Формы организации образовательного процесса:*

групповая;  
индивидуально-групповая;  
индивидуальная.

*Формы организации учебного занятия:*

тренировочное занятие;  
игра;  
контрольные нормативы;  
соревнование.

*Основные методы:*

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия;

наглядные: показ, демонстрация, визуализация;

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

*Алгоритм организации учебного занятия*

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно

способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

### **Задачи программы:**

#### *обучающие:*

сформировать представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;

обучить теоретическим знаниям в области лыжного спорта и практических навыков;

обучить основам техники передвижения на лыжах;

дать представление о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;

сформировать знания о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, приёмах страховки и самостраховки;

#### *развивающие:*

развить мотивацию и положительное отношение ребёнка к занятиям лыжным спортом;

развить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

развить волевые качества - смелость, решительность, самообладание;

развить лидерские качества, инициативу и социальную активность;

способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

#### *воспитательные:*

воспитать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

воспитать сознательный интерес к занятиям лыжным видом спорта;

воспитать стремление к здоровому образу жизни.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Тестирование
<b>1.</b>	<b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	Контрольные нормативы, педагогический контроль
1.1	Бег, ходьба	14	0,5	13,5	
1.2	Общеразвивающие упражнения	16	0,5	15,5	
1.3	Прыжковые упражнения	6	0,5	5,5	
1.4	Силовые упражнения	8	0,5	7,5	
<b>2.</b>	<b>Раздел «Специальная физическая подготовка»</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>	Контрольные нормативы, педагогический контроль
2.1	Упражнения для развития координации	4	0,5	3,5	
2.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0,5	4,5	
2.3	Имитационные упражнения	13	1	12	
2.4	Кроссовая подготовка	8	0,5	7,5	
2.5	Спортивные и подвижные игры	13	0,5	12,5	
<b>3.</b>	<b>Раздел «Основы техники классического стиля»</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>31</b>	Контрольные нормативы, педагогический контроль
3.1	Техническая подготовка	33	2	31	
<b>4.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>8,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	Опрос, медосмотр
<b>5.</b>	<b>Соревнования</b>				Соревнования
		<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	Соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

соревнования, контрольные нормативы, тестирование, педагогический контроль.

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

*Теория:* «История развития лыжных гонок». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом (тестирование).

## Раздел 1. Общая физическая подготовка

### 1.1. Тема «Бег, ходьба»

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы и бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

### 1.2. Тема «Общеразвивающие упражнения»

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена). С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

### 1.3. Тема «Прыжковые упражнения»

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Все прыжки и подскоки могут выполняться с одновременными или поочередными движениями руками в различных направлениях:

прыжки на месте;

прыжки с продвижением во всех направлениях;  
прыжки ноги врозь, вместе;  
прыжки ноги вместе, врозь;  
прыжки на правой (левой);  
прыжки в стойке скрестно;  
прыжки с одной на другую;  
прыжки ноги врозь и скрестно;  
прыжки с хлопками;  
прыжки на месте и с продвижением и поворотами;  
прыжки, сгибая ноги назад;  
прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°;  
прыжки через препятствия;  
прыжки в полуприседе и приседе;  
прыжки на пятках;  
прыжки с захватом группировки;  
прыжки по отметкам (ориентирам).

#### ***Тема 1.4. Силовые упражнения***

*Теория:* Назначение силовых упражнений. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом:
  - а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусках;
  - б) подтягивание на перекладине и кольцах;
  - в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);
  - г) лазание по канату без помощи ног;
  - д) приседание на одной и двух ногах;
  - е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.
2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):
  - а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;
  - б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).
3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.
4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях. (12, С.55)

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Тема «Упражнения для развития координации»**

*Теория:* Техника выполнения упражнений. Назначение упражнений на организм.

*Практика:* Комплекс упражнений для начинающих лыжников:

1. Переменная работа рук в посадке («Маятник»): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеч, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловищем.

2. То же, с резиновым амортизатором или длинной скакалкой, перекинутой через рейку гимнастической стенки на уровне 2-2,5 м.

3. Упр. 1 с отведением ноги назад и приставлением вперёд, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

4. Стоя, руки вперёд-в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.

5. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.

6. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.

7. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу.

8. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.

9. Длительное скольжение на одной лыже, периодически отталкиваясь другой. То же, сменив опорную ногу.

10. Стоя на лыжах с палками (кисти продеты в петли), опустить руки вниз, палки сзади. Медленно вынести одну руку вперёд, палку держать вертикально, свободно. Захватить палку пальцами и направить кольцом назад. Повторить многократно обеими руками.

11. То же с палками, без передвижения. Палка ставится у крепления, кольцом на себя. Толчок заканчивается, когда рука с палкой составляют прямую линию.

12. Скользящий шаг с палками, взятыми за середину (кончиками пальцев).

13. Переменная работа палками под уклон, сохраняя положение посадки. 14. Коньковый ход на спуске с палками.

15. Коньковый ход на равнине без палок с энергичной размашистой работой рук, добиваясь полного выпрямления ног в конце отталкивания.

16. То же, с палками.

17. То же, на подъёме.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

2. То же на повышенной опоре.

3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.

4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Игровые задания для развития чувства равновесия и координации.

*На спуске.* 1. Перекладывание рукавички (или снежка) из руки в руку, вокруг талии, коленей, «восьмёркой» вокруг коленей.

2. Подбрасывание и ловля снежка.

3. Раскладывание и поднимание рукавичек с одной или двух сторон от лыжни.

4. Прохождение ворот из лыжных палок.

5. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске («Зайчик»).

6. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперёк лыжни.

7. Спуски группами в шеренгах, взявшись за руки обычно или скрестно.

8. Вращение руками вперёд и назад.

9. Метание в цель во время спуска.

10. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку») – «Мишка».

11. Спуск уступами: сделать во время спуска 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.

Для перекрёстной координации (в спортивном зале):

1. Стоя, руки вперёд - в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.

2. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.

3. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.

4. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперед ногу.

5. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.

6. То же, с проносом малого или большого мяча под коленом.

## **2.2. Тема «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»**

*Теория:* Техника выполнения упражнений. Назначение упражнений на организм.

*Практика:* Выполнение прыжков и прыжковых упражнений (многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Выполнение имитационных упражнений с отягощениями.

## **2.3. Тема «Имитационные упражнения»**

*Теория:* Техника выполнения упражнений. Назначение упражнений на организм.

*Практика:* Имитационные упражнения (в движении и на месте). Ходьба ступающим шагом с продвижением вперед (Шаговая имитация переменного хода – ходьба широким шагом с сохранением посадки и размашистой работой руками на равнине и подъеме; то же, с паузой в одноопорном положении; прыжковая имитация; имитация бесшажного хода без палок и с палками; имитация одно- и двухшажного одновременного хода без палок и с палками; прыжковая имитация конькового хода без палок; шагом и прыжками имитация одновременного двухшажного конькового хода с палками на равнине и подъеме).

## **Тема 2.4. «Кроссовая подготовка»**

*Теория:* Значение кроссовой подготовки для лыжников-гонщиков.

*Практика:* Кросс-поход (смешанное передвижение). Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем.

## **Тема 2.5. «Спортивные и подвижные игры»**

*Теория:* Значение спортивных и подвижных игр в лыжных гонках. Правила проведения спортивных и подвижных игр.

*Практика:* Спортивные игры по упрощенным правилам (мини-баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, хоккей, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Подвижные игры и эстафеты); игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тьяни в круг, перетягивание каната («Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?»); игры с бегом на скорость («Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия); игры с прыжками в высоту и длину («Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы

препятствий); игры с метанием на дальность и в цель («Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед»); игры подготовительные к волейболу (пассовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»); к баскетболу и ручному мячу («Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»); к футболу и хоккею (эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др.).

### **Раздел 3. «Основы техники классического стиля»**

#### **3.1. Тема «Техническая подготовка»**

*Теория:* Техника выполнения лыжных ходов, стоек, поворотов.

*Практика:* Отработка лыжных ходов и стоек: *способы передвижения классическим стилем* (попеременный двухшажный; попеременный четырехшажный; одновременный бесшажный; одновременный двухшажный; одновременный одношажный; с попеременного двухшажного на одновременные; с одновременных на попеременные); *способы торможений* (упором; «плугом»; боковым соскальзыванием); *способы подъема* (кользящим и ступающим шагом (попеременными ходами); «елочкой»; «полуелочкой»; «лесенкой»); *стойки при спуске* (основная; передняя; задняя); *способы поворотов* (повороты переступанием; повороты рулением; повороты махом).

### **Раздел 4. Медицинский контроль**

#### **4.1 Тема «Медицинский контроль»**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Углубленное медицинское обследование.

### **Раздел 5. «Соревнования»**

*Теория:* Правила соревнований по лыжным гонкам.

*Практика:* Участие в соревнованиях.

### **Итоговое занятие**

*Теория:* Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

*Практика:* Тестирование, соревнования

### **Планируемые результаты**

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является приобретение учащимися следующих знаний, умений, навыков:

**Учащиеся будут знать / понимать:**

историю развития лыжного спорта в мире и России;

влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;  
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

**будут иметь навыки:**

владения техникой основных лыжных ходов;

страховки и самостраховки;

общей физической и специальной физической подготовки;

физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

**Учащиеся по данной программе смогут решать следующие жизненно-практические задачи:**

анализировать свои действия и давать им оценку;

ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;

владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая.

(Приложение 1 к программе).

### **2.2. Условия реализации программы**

#### *2.2.1. Материально-техническое обеспечение*

Тренировочные занятия проводятся в основном на открытом воздухе и в плохую погоду в спортивном зале, который соответствует необходимым санитарно-гигиеническим нормам.

Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 2.

*Таблица 2*

#### **Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лыжными гонками**

№ п. п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Лыжи	комплект	8
2	Лыжные палки	штук	15
3	Лыжные ботинки	штук	30
4	Скамейка гимнастическая	штук	2
5	Стенка гимнастическая	штук	1
6	Скакалка	штук	15
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Мяч волейбольный	штук	1
9	Секундомер	штук	3
10	Смазочный (лыжные мази, парафин и т.д.) и расходный материал	Комплект (на сезон)	10-12
11	Резиновые эспандеры	шт	15
12	Гантели	шт	6

#### *2.2.2. Информационное обеспечение программы*

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации.

Ресурсы Интернет.

### **2.3. Формы аттестации**

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, уровень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития учащегося.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всем протяжении её реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие коррективы в образовательный процесс.

Виды и формы контроля освоения программы:

Оценка качества реализации программы включает в себя начальный, текущий контроль, промежуточную аттестацию учащихся.

Начальный контроль: осуществляется в начале обучения, проводится в виде тестирования.

Текущий контроль: проводится по завершении изучения раздела программы с целью определения качества усвоения учащимися программного материала. Проводится в форме контрольных нормативов (тестирование).

Промежуточная аттестация: осуществляется в конце учебного года.

Цель: определение уровня усвоения теоретических знаний и степень развития практических умений. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Тренер-преподаватель осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

### **2.4. Оценочные материалы**

1. Комплексы упражнений для входного контроля стартового уровня.
2. Контрольные нормативы (на конец учебного года).
3. Вопросы по теоретической подготовке.

### **2.5. Методические материалы**

Образовательная деятельность, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный

метод, словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, тестирование, игры.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, интегрированная, информационно-коммуникационная, личностно-ориентированная, технология сотрудничества, игровая, технология группового обучения.

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

### **1. Подготовительная часть:**

построение;

ознакомление с содержанием занятия, постановка задач. Общая физическая подготовка: *беговые упражнения, ОРУ на месте, ОРУ в движении, прыжковые упражнения, силовые упражнения*. Специальная физическая подготовка: *специальные упражнения (имитационные упражнения)*.

### **2. Основная часть:**

теоретическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая подготовка;

соревновательная подготовка;

инструкторская и судейская практика;

подвижные игры, эстафеты;

спортивные игры.

### **3. Заключительная часть:**

самостоятельная работа;

упражнения на расслабление;

поведение итогов занятия;

домашнее задание.

## **Методическое обеспечение**

Таблица 3

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>

	Вводное занятие.	Групповая	Словесный, практический	Учебные пособия	Тестирование
1	<b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>	Тренировочные занятия	Словесный, практический	Учебные пособия	Сдача контрольных нормативов, педагогический контроль
2.	<b>Раздел «Специальная физическая подготовка»</b>	Тренировочные занятия	Словесный, практический	Учебные пособия	Сдача контрольных нормативов, педагогический контроль
3.	<b>Раздел «Основы техники классического стиля»</b>	Тренировочные занятия	Словесный, практический	Учебные пособия	Сдача контрольных нормативов, педагогический контроль
4.	<b>Раздел «Медицинский контроль»</b>	Тренировочные занятия	Словесный, практический	Учебные пособия	Опрос, медосмотр
5.	<b>Раздел «Соревнования»</b>	Соревнования	Практический	Учебные пособия	Соревнования
	<b>Итоговое занятие</b>	Соревнования	Словесный, практический	Учебные пособия	Соревнования

## 2.6. Список литературы

### Для педагогов

- Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт – М.: Просвещение, 2013.
- Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения технической подготовки юных лыжников, 2015.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М.: ФиС, 2017.
- Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2014 г.
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: СГИФК, 2012.
- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. – Волгоград 2015.
- Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2013.
- Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, 2014.
- Мажосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика – М.: ФиС, 2013.
- Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2016.
- Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2014.
- Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2013.
- Основы управления подготовки юных спортсменов/ под общ. ред. Набатниковой М.Я. – М., ФиС, 2012.
- Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2015.

### Для учащихся

- Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2013.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2015.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФиС, 2015.
- Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1-11 классы подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград, 2017.
- Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ», 2013.
- Теория и методы физического воспитания – М.: ФиС, 2014.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2015.

### **Интернет-ресурсы**

сайт Федерации лыжных гонок России ([flgr.ru](http://flgr.ru));

сайт управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/>)

сайт Управления образования и науки Тамбовской области ([obraz.tmbreg.ru](http://obraz.tmbreg.ru))

сайт о лыжном спорте ([sport@morgin.ru](mailto:sport@morgin.ru)); сайт Министерства спорта РФ ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области ([ski-tambov.ru](http://ski-tambov.ru))

**Календарный учебный график**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (стартовый уровень)

год обучения: 1

группа:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Сдача контрольных нормативов	3	<b>Вводное занятие</b>	Лыжная база	Входящая диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>1. Раздел «Общая физическая подготовка»</b>								
2.1				Тренировочные занятия, соревнования	14	Бег, ходьба		Педагогический контроль
2.2.				Тренировочные занятия	16	Общеразвивающие упражнения	Лыжный стадион	Педагогический контроль
2.3.				Тренировочные занятия	6	Прыжковые упражнения	Лыжный стадион	Педагогический контроль
2.4.				Тренировочные занятия	8	Силовые упражнения	Лыжный стадион	Педагогический контроль

<b>2. Раздел «Специальная физическая подготовка»</b>								
3.1.				Тренировочные занятия	4	Упражнения для развития координации	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль
3.2.				Тренировочные занятия	5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль
3.3.				Тренировочные занятия	13	Имитационные упражнения	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль
3.4.				Тренировочные занятия	8	Кроссовая подготовка	Лыжная трасса	Педагогический контроль
3.5.				Игра, соревнования	13	Спортивные и подвижные игры	Лыжный стадион	Педагогический контроль
<b>3. Раздел Основы техники классического стиля</b>								
4.1.				Тренировочные занятия	33	Техническая подготовка	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
а				Тренировочные занятия	5	попеременный двухшажный ход	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
б				Тренировочные занятия	4	попеременный четырехшажный ход	Лыжный стадион, лыжная	Педагогический контроль, сдача контрольный

							трасса	нормативов
в				Тренировочные занятия	3	одновременный беспшажный ход	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
г				Тренировочные занятия	3	одновременный двухшажный ход	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
д				Тренировочные занятия	4	одновременный одношажный ход	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
е				Тренировочные занятия	4	с одновременных на попеременные хода	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
ж				Тренировочные занятия	4	с попеременного двухшажного на одновременные хода	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
з				Тренировочные занятия	2	Техника спусков	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
и				Тренировочные занятия	2	Техника подъемов	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов

к				Тренировочные занятия	2	Техника торможения	Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, сдача контрольный нормативов
<b>4.Раздел «Медицинский контроль»</b>								
				Медицинский контроль	8	Медицинский контроль		Медосмотр, опрос
<b>5.Раздел «Соревнования»</b>								
6.				Соревнования	13		Лыжный стадион, лыжная трасса	Педагогический контроль, соревнования
<b>Итоговое занятие</b>								
7.				соревнования	2	Соревнования	Лыжный стадион	Педагогический контроль

## Комплексы упражнений для входного контроля

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши	девушки
<b>Челночный бег 3*10м</b>	7	Не более 11,2	Не более 11,7
	8	Не более 10,4	Не более 11,2
	9	Не более 10,2	Не более 10,8
	10	Не более 9,9	Не более 10,4
<b>Прыжок в длину с места</b>	7	Не менее 100	Не менее 90
	8	Не менее 110	Не менее 105
	9	Не менее 120	Не менее 115
	10	Не менее 130	Не менее 125
	11	Не менее 135	Не менее 130
<b>Бег на 30 м</b>	7	Не более 7,1	Не более 7,6
	8	Не более 7,2	Не более 7,4
	9	Не более 6,8	Не более 7,0
	10	Не более 6,7	Не более 6,8
<b>Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту</b>	7	Не менее 5	Не менее 3
	8	Не менее 5	Не менее 5
	9	Не менее 10	Не менее 5
	10	Не менее 15	Не менее 10

## Контрольные нормативы (на конец учебного года)

### 7 – 8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

### 9 – 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

Высокий – 5 баллов, средний – 4 балла, низкий – 3 балла

Средний результат: высокий – 5 баллов, средний – 4,9-3,1 балла, низкий – 3 балла

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Вопросы по теоретической подготовке**

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение лыжного спорта.
3. Год включения лыжных гонок в программу Олимпийских игр.
4. Достижения лыжников России на мировой арене.
5. Правила соревнований.
6. Виды спортивных соревнований.
7. Требования к спортивной форме, инвентарю.
8. Понятие о гигиене и санитарии.
9. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
10. Медицинский контроль и самоконтроль.
11. Восстановительные мероприятия при занятиях лыжными гонками.
12. Требования техники безопасности на занятиях.
13. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви.

