

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «Краснопресненская СОШ»  
Протокол № 1  
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Краснопресненская  
СОШ»   
Загороднова Г.Н.  
Приказ №62-о/д от 26.08.2024 г



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно - спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 10 -17 лет  
Срок реализации программы: 2 года (136 часов)  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский

Автор-составитель:  
Загороднов Александр Николаевич,  
Учитель физической культуры

п. Красная Пресня, 2024

## Структура программы

1. Пояснительная записка программы	3-4
2. Цели и задачи программы	5
3. Учебно- тематический план программы	6
4. Содержание учебного плана программы	7-13
5. Планирование результата освоение образовательной программы	14-17
6. Календарно – тематическое планирование	18-24
7. Оценочные материалы программы	25
8. Формы, методы, приемы и педагогические технологии	26-27
9. Методическое обеспечение программы	28
10. Материальное техническое оснащение программы	28
11. Список используемой литературы	29

## 1. Пояснительная записка

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в образовательных учреждениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка. В нашей школе была организована работа спортивной секции по лыжным гонкам.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в объективной необходимости повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

**Направленность** – физкультурно- спортивная

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Концепция развития дополнительного образования, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27. 07 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 26. 06 2023 г. № 795-ОД «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия» (с изменениями от 27.07.2023 г.);

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБОУ «Краснопресненская средняя общеобразовательная школа»;

- Локальный акт «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в МБОУ «Краснопресненская средняя общеобразовательная школа».

**Актуальность** образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных

занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

### **Объём и сроки освоения программы**

Срок реализации программы – 2 года.

Продолжительность реализации всей программы 136 часов- по 68 часов в год.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к образовательным учреждениям детей. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (продолжительность учебного часа 45 минут). Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель** дополнительной общеобразовательной программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

### **Задачи образовательной программы:**

#### Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;

#### Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

#### Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

### 3. Учебно- тематический план программы

#### Учебный план (1 год обучения)

Содержание занятий	1-й год обучения		
	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики	Кол-во часов
Теоретические занятия	4		4
Практические занятия Общая физическая и специальная физическая подготовка.		20	20
Техническая и тактическая подготовка		20	20
Выполнение контрольных нормативов.		4	4
Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика.		20	20
Всего часов:	4	64	68

## Содержание программы (1 год обучения)

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль 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. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мячловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## 2. Специальная физическая подготовка. (СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно

направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### 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 переменным 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 соревнованиях по ОФП ; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км.

## Учебный план (2 год обучения)

Содержание занятий	1-й год обучения		
	Кол-во часов теории	Кол-во часов практик и	Кол-во часов
Теоретические занятия	4		4
Практические занятия Общая физическая и специальная физическая подготовка.		20	20
Техническая и тактическая подготовка		20	20
Выполнение контрольных нормативов.		4	4
Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика.		20	20
Всего часов:	4	64	68

## Содержание программы (2 год обучения)

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль 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.

3. 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. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя,

лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## 2. Специальная физическая подготовка. (СФП)

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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах 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 переменным 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 соревнованиях по ОФП ; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1- 2 км.

## **5. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и

самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

### **1 год обучения**

С первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к избранному виду спорта.

Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства по лыжному спорту.

Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

### **Техническая подготовка 10-12 лет.**

№ п/п	Виды испытаний	Результата					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Дистанция 2 км.	14.00	14.30	15.00	16.00	16.30	17.00
2.	Дистанция 3 км	21.00	22.00	23.00	Без учета времени		

### **Физическая подготовка детей 10 – 12 лет.**

№ п/п	Виды испытаний.	Результат	
		Мальчики	Девочки

		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м.	10,0	10,4	10,6	10,2	10,4	10,8
2.	Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине из виса лёжа	8	6	4	17	14	7
3.	Прыжок в длину с места.	190	160	140	175	155	135
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	15	12	8	11	9	6
5.	Кросс 1 км.(мин.сек.)	4.40	5.00	5.20	4.50	5.10	5.30

## 2 год обучения

На втором году обучения у обучающихся повышается всесторонняя физическая подготовка и развиваются основные физические качества лыжника – гонщика; Развиваются морально – волевые качества;

Накапливают опыт участие в соревнованиях по лыжным гонкам;

Овладевают основами тактики лыжника;

Дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах;

Знают и применяют судейство лыжных соревнований.

Показывают уровень физического развития и физической подготовки не ниже среднего согласно контрольным испытаниям второго года обучения.

### Физическая подготовка подростковой группы 13 – 17 лет.

№ п/п	Виды испытаний.	Результат					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м.	9,0	9,3	9,6	9,8	10,0	10,2
2.	Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине из виса лёжа	10	<b>8</b>	7	19	16	13
3.	Прыжок в длину с места.	200	180	150	190	170	150
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.						
5.	Кросс 2 км. (мин. сек.)	18	15	10	15	12	9
		10.0	10.40	11.00	10.20	11.0	11.4
		0				0	0

### Техническая подготовка подростковой группы 13 – 17 лет.

Занимающиеся умеют применять лыжные ходы в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни.

Оказывают помощь в судействе различных соревнований.

Сдают контрольные нормативы по лыжным гонкам на дистанции 3 км. Дистанция 5 км. без учёта времени.

№  п/ п	Виды испытаний  Лыжные гонки	Результат					
		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1 . .	Дистанция 3 км.	19.0 0	20.0 0	22.0 0	20.3 0	21.3 0	23.0 0
2 .	Дистанция 5 км	Без учета времени					

**6. Календарно – тематическое планирование  
1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	1		
2	Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1		
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1		
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1		
5	Кросс + шаговая имитация в подъем Игра «Пионербол»	1		
6	Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ	1		
7	Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.	1		
8	Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ	1		
9	Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)	1		
10	Оказание первой помощи при травмах. Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов	1		
11	Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	1		
12	Кросс + шаговая имитация, ОФП	1		
13	<b>Всероссийский «Кросс Нации» - 1 , 2 км.</b>	1		
14	Анализ соревнований, игровая Футбол, ОРУ.	1		
15	Кросс с ходьбой 1,5 км. Прыжковая имитация, ОРУ на растяжение	1		
16	Гигиена. Самоконтроль на тренировке. <b>Контрольные нормативы ОФП</b>	1		
17	Кросс 1000м., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение.	1		
18	Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение.	1		
19	Кросс 1 км, силовая тренировка в тренажёрном зале, работа на снарядах	1		
20	Игровая тр-ка «Футбол», упр. на силу.	1		

21	Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение.	1		
22	Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка	1		
23	Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		
24	Т/Б правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход	1		
25	Коньковый ход .ОРУ на растяжение, расслабление.	1		
26	Игра «Кто быстрее». Коньковый1 ход .Дистанция 2км. ОРУ на растяжение.	1		
27	Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом .ОФП. ОРУ на растяжение	1		
28	техническая тр-ка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление.	1		
29	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Силовая тр-ка, ООХ, ОРУ на гибкость.	1		
30	Скоростно-силовая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне 2 км. ОРУ.	1		
31	Техническая тр-ка. П2Х без палок, ОФП	1		
32	Анализ соревнований. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ	1		
33	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение.	1		
34	<b>Техническая подготовка. Дистанция3 -5км.</b>	1		
35	Классический ход, работа в подъём на коротких участках.	1		
36	Лыжные соревнования п. Тея, 1,2, 3,5 км	1		
37	Анализ соревнований Коньковый ход. Работа на технику. ОРУ на растяжение.	1		
38	Коньковый ход. Работа на технику на кругу. ОФП.	1		
39	Техническая тренировка. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км	1		
40	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	1		
41	Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП.	1		

42	Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление	1		
43	Сдача норм ОФП.	1		
44	Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.	1		
45	Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение.	1		
46	Легкоатлетическая эстафета «Георгиевская ленточка»	1		
47	Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов.	1		
48	Контрольная тренировка сдача норм ОФП	1		
49	Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	1		
50	Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов.	1		
51	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	1		
52	Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП.	1		
53	Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	1		
54	Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.	1		
55	Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	1		
56	Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	1		
57	Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	1		
58	Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение.	1		
59	Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение.	1		
60	Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	1		
61	Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП.			
62	Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение.	1		
63	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	1		
64	Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	1		
65	Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение.	1		
66	Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	1		
67	Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	1		
68	Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.	1		
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		

**Календарно – тематическое планирование  
2 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	1		
2	Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1		
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1		
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1		
5	Кросс + шаговая имитация в подъем Игра «Пионербол»	1		
6	Игровая (футбол, баскетбол) ОРУ	1		
7	Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.	1		
8	Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ	1		
9	Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)	1		
10	Оказание первой помощи при травмах. Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов	1		
11	Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	1		
12	Кросс + шаговая имитация, ОФП	1		
13	<b>Всероссийский «Кросс Нации» - 1 , 2 км.</b>	1		
14	Анализ соревнований, игровая Футбол, ОРУ.	1		
15	Кросс с ходьбой 1,5 км. Прыжковая имитация, ОРУ на растяжение	1		
16	Гигиена. Самоконтроль на тренировке. <b>Контрольные нормативы ОФП</b>	1		
17	Кросс 1000м., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение.	1		
18	Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение.	1		
19	Кросс 1 км, силовая тренировка в тренажёрном зале, работа на снарядах	1		
20	Игровая тр-ка «Футбол», упр. на силу.	1		

21	Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение.	1		
22	Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка	1		
23	Игровая «Пионербол», «Футбол» Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		
24	Т/Б правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход	1		
25	Коньковый ход .ОРУ на растяжение, расслабление.	1		
26	Игра «Кто быстрее». Коньковый1 ход .Дистанция 2км. ОРУ на растяжение.	1		
27	Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом .ОФП. ОРУ на растяжение	1		
28	техническая тр-ка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление.	1		
29	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Силовая тр-ка, ООХ, ОРУ на гибкость.	1		
30	Скоростно-силовая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне 2 км. ОРУ.	1		
31	Техническая тр-ка. П2Х без палок, ОФП	1		
32	Анализ соревнований. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ	1		
33	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение.	1		
34	<b>Техническая подготовка. Дистанция3 -5км.</b>	1		
35	Классический ход, работа в подъём на коротких участках.	1		
36	Лыжные соревнования п. Тея, 1,2, 3,5 км	1		
37	Анализ соревнований Коньковый ход. Работа на технику. ОРУ на растяжение.	1		
38	Коньковый ход. Работа на технику на кругу. ОФП.	1		
39	Техническая тренировка. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км	1		
40	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	1		
41	Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП.	1		

42	Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление	1		
43	Сдача норм ОФП.	1		
44	Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.	1		
45	Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение.	1		
46	Легкоатлетическая эстафета «Георгиевская ленточка»	1		
47	Бег 1000м. СФП. Имитация лыжных ходов.	1		
48	Контрольная тренировка сдача норм ОФП	1		
49	Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»			
50	Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов.	1		
51	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.			
52	Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП.	1		
53	Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	1		
54	Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.	1		
55	Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	1		
56	Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	1		
57	Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	1		
58	Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение.	1		
59	Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение.	1		
60	Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	1		
61	Игровая тр-ка. «Лапта», «Футбол» ОФП.			
62	Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение.	1		
63	ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	1		
64	Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	1		
65	Кросс 3 км. Игра «Туристическая полоса препятствий» ОРУ на растяжение.	1		
66	Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	1		
67	Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	1		
68	Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.	1		
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		

## 7. Оценочные материалы программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой

аттестации в соответствии с разработанными и действующими в школе локальными нормативными актами – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, в начале учебного года, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

### **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации .**

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжных гонок, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, учитель физической культуры формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи

тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

2.2. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения).

Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

**Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.**

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

## **8. Формы обучения, методы, приемы и педагогические технологии**

Занятия проводятся на улице и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю, по 1 часу, 68 часов в год. Количество занимающихся в группе – 20 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по лыжным гонкам на 136 часов (на 2 года) и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений лыжных гонок.

*Формы проведения занятий:*

- групповые
- фронтальные

- круговой
- индивидуальные

*Методы обучения на занятиях:*

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Способы определения результативности:

В ходе учебно-тренировочной работы педагог систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 или 2 года обучения;
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

**Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:**

- участие в соревнованиях между друг другом;
- участие в школьных и районных соревнованиях;
- участие в лыжне России.

## 9. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1.	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.	1 шт.
2.	Хеммербах А., Франке С. «Лыжные гонки», изд. Тулома, 2014, - 172 с.	1 шт.

## 10. Материально - техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Лыжи	пар	20
2.	Крепления лыжные	пар	20
3.	Палки для лыжных гонок	пар	20
4.	Термометр наружный	штук	2
5.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
6.	Весы медицинские	штук	1
7.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
8.	Гантели переменной массы от 3 до 5 кг	пар	1
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
16.	Секундомер	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	10
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стенка гимнастическая	штук	2

## 11. Список используемой литературы

### I. Литературные источники:

1. Журнал «Лыжный спорт».
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск : СГИФК,1989
3. Лыжный спорт/ Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева -М.: Физкультура и спорт,1989.
4. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт.-М.:Высшая школа,1979.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт.-1986.
6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.-М., 1990.

