

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2  
с углублённым изучением отдельных предметов»  
п. Добринка Липецкой области.



Приказ № 202 от 13.07.2022г  
Рассмотрено  
Методическим объединением  
Классных руководителей  
Протокол №4 от 23.06.2022г  
Принято на Педагогическом Совете  
Протокол №10 от 12.07.2022г

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Лыжная подготовка»**

для детей 9-17 лет

Срок реализации программы 10 месяцев обучения



**Составитель:** Зенкин Дмитрий Алексеевич

**Должность:** учитель физической культуры.

**Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа:** п. Добринка, Добринского района, Липецкой области

**Год составления:** 2022

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные подготовка» (стартовый уровень) нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Программа позволит обучающимся овладеть базовыми знаниями по профилю «Лыжная подготовка».

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координаты через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

### **Направленность**

дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

### **Актуальность**

Заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

## **Новизна**

Программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории

## **Цель и задачи программы**

### **Цель:**

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и лыжным спортом.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

1. Сформировать, научить основам техники передвижения на лыжах.
2. Научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах.
3. Приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитывать морально-волевые, эстетические качества;
- Воспитать социальную направленность взаимоотношений школьников в коллективе, приобщить к общественно полезной деятельности, к решению общественно важных задач.
- Развивать жизненно важные качества, как дисциплинированность, исполнительность, коммуникабельность, чувство долга, товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

#### ***Развивающие:***

- Развивать интерес и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, пропаганда ЗОЖ.
- Развивать общую физическую выносливость, терпение, трудолюбие, а так же внимательность и наблюдательность.

Данная программа предусматривает обучение с нулевого уровня, предназначена для учащихся среднего и старшего школьного возраста, от 9 до 17 лет. Образование осуществляется в виде теоретических и практических занятий. Занятия включают индивидуальную и коллективную работу.

Срок реализации программы 10 месяцев.

## **Формы и режим занятий**

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по лыжной подготовке.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения лыжами, тактики и техники. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Программа рассчитана на 80 часов.

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

В ходе реализации программы будет обеспечено достижение обучающимися следующих результатов:

**Школьник должен знать;**

- Скользящий шаг;
- Попеременный двухшажный ход;
- Поворот переступанием на месте;

**Школьник должен уметь уметь;**

- Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- Торможение падением;
- Непрерывное передвижение до 3 км;

**Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации.**

Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**Учебный план программы**

№	Название раздела	Количество часов		
		теория	практика	Итого
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	0	2
	Общая и специальная физическая подготовка	0	24	24
	Техника передвижений на лыжах	0	34	34
	Кроссовая подготовка	0	10	10
	Контрольные проверки	0	10	10
<b>Всего</b>				<b>80</b>

**Календарно-тематический план**

№	Название темы	Дата	
		По плану	По факту
<b>Введение в курс</b>			
1-2	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.		
	Теоретические сведения. Физкультура и спорт в России. Состояние лыжного спорта на современном этапе.		

<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
3-4	Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения на равновесие и расслабление.		
5-6	Упражнения для развития силы.		
7-8	Упражнения для развития быстроты .		
9-10	Упражнения для развития выносливости и гибкости. Техническая подготовка.		
11-12	Кросс + шаговая имитация в подъём ОРУ на растяжение.		
13-14	Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)		
15-18	Оказание первой помощи при травмах. Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов		
19-20	Игровая тр-ка Футбол, Пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.		
21-22	Игра «Кто быстрее». Коньковый1 ход .Дистанция 2км. ОРУ на растяжение.		
23-24	Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упр. на растяжение.		
25-26	Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом .ОФП. ОРУ на растяжение		
<b>Техника передвижений на лыжах</b>			
27-30	Строевая подготовка на лыжах.		
31-34	Имитационные упражнения для овладения техникой лыжного хода.		
35-36	Способы лыжных ходов.		
37-38	Способы торможения и поворотов на лыжах.		
39-40	Способы подъёмов и спуски с гор.		
41-44	Тактические взаимодействия при прохождении дистанции на лыжах.		
45-48	Скользящий шаг без палок, работа на технику.		
49-52	Просмотр трассы – 3 км, работа на технику. Подготовка лыж. Беседа.		
53-56	Скоростно-силовая тр-ка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне 2 км. ОРУ.		
57-60	Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг.		
<b>Кроссовая подготовка</b>			
61-66	Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.		
67-70	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.		
<b>Контрольные проверки</b>			
71-72	«Гонка Чемпионов» 5-3 км.		

73-74	«Лыжня России» Дистанция 3 -2-1 км.		
75-76	Анализ соревнований. Техническая тренировка 5 км.		
77-78	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты коньковым ходом.		
79-80	1.Итоговое занятие.		

## Содержание программы.

### Раздел 1. Введение в курс-2 часа.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка-24 часа.

**Теория:** Значение ОФП в подготовке.

**Практика:** Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

### Раздел 3. Техника передвижений на лыжах -34 часа.

**Теория:** Значение технической подготовки.

**Практика:** Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъем и спуск по склонам. Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

#### **Раздел 4. Кроссовая подготовка -10 часа.**

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

#### **Раздел 5. Контрольные проверки-10 часа.**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор, устранение ошибок.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал;
2. Лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав членов секции.
3. Лыжные ботинки на весь состав членов секции.
4. Лыжная мазь 10-12 комплектов на сезон.
5. Мячи набивные;
6. Секундомер – 1 шт.
7. Аптечка – 1 ш.

### **Список используемой литературы**

- 1.А.П.Матвеев. М. Радио и связь. - Программа по физической культуре для 1-11 классов. 1995г.
- 2.В.И.Кондаков. ЛЫЖИ. – М. Физкультура и спорт. 1979г.
- 3.Г.Б.Чукардин и А.Н.Барышник. Лыжный спорт. – М.Физкультура и спорт. 1971.
- 4.В.П.Веденин. С чего начинается лыжня. – М. Физкультура и спорт.1983г.
- 5.Журнал «Физкультура в школе» № 12 – 1985 г. Лыжный спорт.
- 6.Л.А.Голубева. Как вырастают чемпионы. М.Физкультура и спорт. 1981г.
- 7.Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко. Физическое воспитание. – изд. (Высшая школа). 1989 г.
- 8.А.Ц.Пунин Психологическая подготовка к соревнованию. - Физкультура и спорт 1969 г.

#### **Литература для детей.**

- 1.И.М.Бутин. Проложи свою лыжню. – М. Просвещение. 1985 г.
- 2.Н.П.Зеленко.В зимний день. – М. Советская Россия. 1982 г.
- 3.Г.Ф.Шитикова. Если хочешь быть здоров. Лениниздат. 1978 г

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

### План воспитательной работы с учащимися.

№	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственные
1.	Комплектование учебной группы	10.09.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
2.	Познавательное мероприятие «Мой безопасный маршрут» (в рамках регионального месячника по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»)	10.09.2022 – 20.09.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
3.	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	05.11.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
4.	Познавательное мероприятие по безопасности в зимний период «Зима: твоя безопасность дома, на дороге, в природе»	01.12.2022 – 10.12.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
5.	Индивидуальные беседы и консультации.	20.12.2022 – 30.12.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
6.	Познавательное мероприятие «Половодье: безопасность на водоемах»	март	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
7.	Познавательное мероприятие «Правила дорожного движения – правила для всех!» в рамках регионального месячника по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»	май	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
8.	Игровая программа «Ура! Каникулы!», посвящённая Дню защиты детей.	01.06.2023	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
9.	Игровые развлекательные программы для учащихся	1 раз в месяц	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.

## 10.2. План работы с родителями (законными представителями)

№	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственные
1.	Родительские собрания по вопросам организации секции.	29.08.2022 – 10.09.2022;	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
2.	Раздача информационных буклетов, памяток родителям по вопросам безопасности дорожного движения (в рамках региональных месячников по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»)	Сентябрь, май	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
3.	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	20.12.2022 – 30.12.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
4.	Привлечение родителей к сотрудничеству при подготовке учащихся к участию в соревнованиях.	В течение года в соответствии с планом	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
5.	Привлечение родителей к участию в массовых мероприятиях	В течение года в соответствии с планом	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А