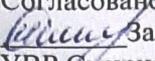
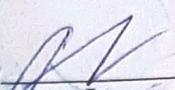


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кордюковская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
« 28\_» августа 2023 г.  
Пр.№\_1\_

Согласовано:  
 Зам. директора по  
УВР Смирнова М.А.

Утверждаю   
Директор школы Фатеева О.С.  
Пр.№ 122/06 от 31.08.2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Направленность программы  
физкультурно-спортивная  
«Лыжные гонки»**

Уровень программы: стартовый уровень  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):  
Газимов И.Ф.,  
Учитель физической  
культуры

Кордюково, 2023г.

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Нормативные правовые основы.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию № 617-р) от 01.03.2017г.

7. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### Направленность программы.

Образовательная программа «**Лыжные гонки**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, уровень освоения – **общекультурный**.

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на начальных этапах подготовки.

## 1.2 Актуальность.

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года"(далее - Стратегия) определяет цели, задачи и принципы государственной политики Российской Федерации в области общественного здоровья, направленные на обеспечение национальных интересов и реализацию стратегических национальных приоритетов в сфере формирования здорового образа жизни.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов.

Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста.

Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка.

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.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ.

**Адресат программы:** учащиеся 7-10 лет (1-4класс)

Количественный состав группы от 10 до 15 человек.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям и с письменного согласия родителей.

**Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 час.

**Срок освоения программы:**

Объем программы – 34 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Начала реализации программы с 15 .09.2023 года.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения по программе – очная.

Форма организации занятий – групповые и индивидуальные.

Содержание программы расширяет представления детей о видах лыжных ходов, знакомит с историей лыжных гонок, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта, учит ухаживать и готовить лыжный инвентарь к занятиям и соревнованиям.

Занятия организуются в академической форме, по типу занятий с включением в образовательный процесс досуговых и массовых мероприятий (походов выходного дня, экскурсий, товарищеских встреч, соревнований и прочих мероприятий, направленных на формирование активной жизненной позиции, здорового образа жизни, сплочение коллектива).

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей**

Программы: теоретические и практические занятия, календарные соревнования, сдача контрольных нормативов.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

### **1.3 Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Целью программы** является 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.

**В рамках реализации этой цели, программа «Лыжные гонки» для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:**

#### Образовательные:

1. 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 (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

#### Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

#### Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному селу;

воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

## 2. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план на 1 год обучения

	Содержание занятий	Этап спортивно - оздоровительный
1	Теоретическая подготовка	2
2	<b>Практическая подготовка</b>	32
	Общая физическая подготовка	7
	Специальная физическая подготовка	7
	Техническая подготовка	18
	Участие в соревнованиях	По плану
3	Медицинское обследование	Вне сетки часов
4	Контрольные нормативы, мониторинг	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>

## Учебный (тематический) план

№ п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	ПТБ* Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Бег. ОРУ**	1	1		беседа
2	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. ОРУ, игры	1		1	Опрос, текущий контроль
3	Бег. ОРУ Прыжковые упражнения (разновидности), СБУ, игры	1		1	Наблюдение текущий контроль
4	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ, игра в футбол	1		1	Наблюдение текущий контроль
5	Гигиена, закаливание Кроссовая подготовка ОРУ, игры	1		1	Наблюдение текущий контроль
6	Правила ухода за лыжами и их хранение. Прыжковые и имитационные упражнения, игра в футбол	1		1	Опрос
7	Бег. ОРУ специальные упражнения лыжника, игры.	1		1	Наблюдение текущий контроль
8	Силовая тренировка, игры.	1		1	Наблюдение текущий контроль
9	Кроссовая подготовка ОРУ, игры	1		1	Наблюдение текущий контроль
10	Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	1		1	Наблюдение текущий контроль
11	ПТБ. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах, Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Подбор лыж.	1		1	Опрос
12	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Передвижение на лыжах по равнинной местности, игры на лыжах.	1		1	Наблюдение текущий контроль
13	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуски в основной стойке; игры на лыжах.	1		1	Наблюдение текущий контроль
14	Комплексы специальных упражнений на лыжах Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, игра.	1		1	Наблюдение текущий контроль
15	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы ступающим и скользящим шагом, игры на лыжах.	1		1	Наблюдение текущий контроль
16	«Веселые старты», лыжные эстафеты	1		1	Наблюдение текущий контроль
17	Передвижение попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом, спуски,	1		1	Наблюдение текущий

	игры				контроль
18	Техника скользящего шага, передвижение одновременным одношажным ходом, игры	1		1	Наблюдение текущий контроль
19	Торможение палками, падением и «плугом», передвижение одновременным двухшажным ходом, игры	1		1	Наблюдение текущий контроль
20	Спуски в основной стойке, подъем «елочкой», «полуелочкой», игры	1		1	Наблюдение текущий контроль
21	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Прохождение дистанции 1, 1500 м.	1		1	Зачет, тестирование
22	«Веселые старты», лыжные эстафеты. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.	1		1	Текущий контроль
23	Комплексы специальных упражнений на лыжах Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, игра.	1		1	Наблюдение текущий контроль
24	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы ступающим и скользящим шагом, игры на лыжах.	1		1	Наблюдение текущий контроль
25	Совершенствование лыжных ходов, игры.	1		1	Наблюдение текущий контроль
26	ПТБ. на занятиях, Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома, игры, эстафеты.	1		1	Текущий контроль
27	Бег. ОРУ, работа с мячом и развитие координационных способностей, игры.	1		1	Наблюдение текущий контроль
28	Кроссовая подготовка, СБУ, игра « снайперы»	1		1	Наблюдение текущий контроль
29	Бег. ОРУ. Прыжковые и имитационные упражнения, игра в футбол	1		1	Наблюдение текущий контроль
30	Бег. ОРУ. Прыжковые и имитационные упражнения, игра в футбол	1		1	Наблюдение текущий контроль
31	Бег. ОРУ специальные упражнения, игры,	1		1	Наблюдение текущий контроль
32	Бег. ОРУ игра в футбол по правилам.	1		1	Наблюдение текущий контроль
33	Бег. ОРУ игра в футбол по правилам.	1		1	Наблюдение текущий контроль
34	Разбор и анализ прошедших соревнований.	1	1		беседа
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### **I. 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 в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения 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 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 и спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными. 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. Правила поведения на соревнованиях.

**II. Практическая подготовка**—это вид спортивной подготовки, направленной на развитие двигательных качеств спортсмена, на укрепление здоровья. Практическая подготовка подразделяется на **общую, специальную, техническую, контрольные упражнения и участие в соревнованиях.**

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Целью общей физической подготовки является направленность на общее развитие и укрепление здоровья спортсмена, улучшение физического развития, которое достигается путем выполнения различных упражнений (с предметами и без предметов). Выполнение комплекса ОРУ, кроссовой подготовки, подвижных («Веселые старты», лыжные эстафеты) и

спортивных игр (футбол, пионербол). Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, общей, силовой и специальной выносливости, которое достигается путём кросса с имитацией, выполнения прыжковых и имитационных упражнений. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, 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*** - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика. Освоение объёма тренировочных нагрузок адекватных возрасту и этапу обучения: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и «плугом», обучение, а в дальнейшем и совершенствование техники основных видов лыжных ходов,

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

## ***4. Контрольные упражнения и соревнования***

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

## **2.1 Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября	31 мая	34	34	34	1 занятие по 1 часу в неделю

#### 3.2. Условия реализации программы

##### Материально – техническое обеспечение программы:

- проводится на базе МКОУ Кордюковская СОШ, спортзал, лыжная трасса;
- лыжное отделение для хранения лыжного инвентаря, инструменты для ремонта лыж и палок- +;
- лыжи с креплениями- +;
- ботинки лыжные на весь состав учащихся- +;
- палки лыжные на весь состав учащихся- + ;
- станок для нарезки лыжни- +;
- зал для подвижных игр, тренажёрный зал, стадион, волейбольная площадка, лыжная трасса- +;
- инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки)- +;
- лыжная мазь, парафины- +;
- гантели 1-3 кг, штанга- +;
- аптечка- +;
- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; гири, гантели, эспандер лыжника)- +;
- свисток, секундомер, рулетка- +;
- термометр наружный-1 шт.- +
- медицинская аптечка+

### 3.3 Формы итогов/аттестации и оценочные материалы Способы определения результативности программы:

- контрольные упражнения по ОФП;
- визуальная оценка техники двигательных действий на лыжах;
- участие в городских соревнованиях по лыжным гонкам «Лыжня России»;
- мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся (2 раза в год, осенью и весной);
- удовлетворенность участников образовательного процесса.

#### Выполнение контрольных упражнений.

Занимающиеся имеют оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода (подъём 5-бгр., длина 50 м) не ниже четырёх баллов, а также юношеский разряд по лыжам, выполнить следующие контрольные упражнения:

Бег 60 м с низкого старта: девочки – 9,8 сек; мальчики – 9,5 сек;

Прыжок в длину с разбега: девочки – 3 м 20 см; мальчики – 3 м 90 см;

Подтягивание на перекладине: девочки – 3 раза; мальчики – 6 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях.

#### Нормативы оценки выносливости

Класс	Пол	Дистанция	Время		
			Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
I класс	М	1 км	8.00	9.00	10.15
	Д	1 км	8.30	9.30	11.00
II класс	М	1 км	6.45	7.45	8.15
	Д	1 км	7.30	8.20	10.00
III класс	М	1 км	6.45	7.45	8.15
	Д	1 км	7.30	8.20	10.00
IV класс	М	2 км	12.30	13.50	14.10
	Д	2 км	13.30	14.40	15.00

#### В течение года тренировки проводятся:

- В осенне-весенний период проводится ОФП, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, соревнования и контрольные нормативы.
- В зимний период проводится работа на технику лыжных ходов, специальная подготовка на развитие двигательных качеств лыжника, эстафеты, игры на лыжах.

При организации тренировочного процесса необходимо помнить:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях, личная гигиена спортсмена.

#### **4. Список литературы**

##### **Методическое обеспечение:**

1. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников – гонщиков. Очерки, теории и методики). М. Физкультура и спорт. 1986г.
2. Мартынов В.С. Лыжный спорт. Выпуск первый. М. Физкультура и спорт. 1977.
3. Мартынов В.С. Лыжный спорт. Выпуск второй. М. Физкультура и спорт. 1977.
4. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 2001.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы Образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4июля2014г. №41), изменения от 1марта 2017года.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201332

Владелец Фатеева Ольга Сергеевна

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024