


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кордюковская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2022 г.  
Пр.№ 1

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



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

Уровень программы:

ознакомительный

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Тупицин Рудольф Александрович

Учитель физической культуры

с. Кордюково, 2022 г.

## ***Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы***

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная гонка» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. 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»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. 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».

**1) Направленность программы физкультурно-спортивная**

**2) Актуальность, отличительные особенности программы:**

*Актуальность* данной программы обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт на уроках физической культуры, соревнованиях и при участии в олимпиаде по физической культуре.

Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных в дополнительном образовании. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Разработанная программа сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

В основе формирования способностей к занятиям лыжным гонкам лежат два главных вида деятельности: это изучение теории и практика.

Программа дополнительного образования по содержательной, тематической направленности является спортивно-оздоровительной, по форме организации - групповой, по времени реализации – на год и предназначена для воспитанников 12-17 лет, а также направлена на обеспечение дополнительной подготовки по физической культуре.

Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности.

Уровень сложности – стартовый.

Очная форма обучения

**3) Адресат программы** – обучающиеся 12-17 летнего возраста. Объединение могут посещать мальчики и девочки имея добровольное желание, имеющего медицинский допуск к занятиям и с согласия родителей. Количество обучающихся в группе – 10-18 человек.

**4) Срок освоения программы** – 1 год

**5) Объем программы** – 102 часов

**6) Режим занятий** – Занятия проводятся 2 раза в неделю, по одному академическому часу, продолжительность занятий 45 минут.

Количество учебных недель 34 недели

Количество часов в неделю 2 часа

Количество часов 68 часов

## **1.2. Цели и задачи программы**

Целью данного курса программы является укрепление здоровья детей и пропаганда лыжного спорта. Логика освоения учебных тем определяется задачами (обучающими, развивающими, воспитательными):

- овладение детьми системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- формирование у детей умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности  
расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- углубленное изучение детьми основных элементов техники лыжных ходов на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижные игры, спортивные игры;

- овладение детьми основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из лыжных видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- повышение интереса у детей к занятиям лыжным спортом;
- выявления задатков, способностей и спортивной одаренности и развитие способностей детей;

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ Урока	Раздел	Тема	Кол-во часов	теория	практика
1-2	Введение (вводное занятие)  Цели и задачи курса	Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивном зале и при занятиях на улице и на лыжах стадионе школы.  Укрепление здоровья детей и совершенствование детьми техники лыжных ходов.	2	1  1	
3	Закаливание организма и правило гигиены	Личная гигиена, требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.	1	1	
4	Спорт и здоровье (беседа)	- Значение медицинского осмотра. - Значение лыж в жизни жителей СГО.	1	1	
5	Контрольное соревнование (тренировка) Кросс, ОФП	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1		1
6-7	Развития координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки); - Гимнастические упражнения на гимнастическая стенка и скамейка, перекладина. - Акробатические упражнения с перекатом в различных положениях.	2		2
8-11	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	4		4

12-17	Имитация (спец. упражнения для лыжника)	Совершенствование техники лыжных ходов	6		6
18-20	Кросс (по пересеченной местности)	Развитие специальной выносливости	3		3
21-25	Развития силовых способностей	Развития силовых способностей	5		5
26-27	Лыжный инвентарь (подготовка лыж, смазка, парафины)	- Обучение подбору лыжного инвентаря - Обучение подготовки лыж к занятию	2		2
28-39	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	12	1	11
40-43	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	4		4
44-47	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	4		4
48-50	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	3		3
51-52	Контрольное соревнование (тренировка) на лыжах (классическим ходом)	Контрольное соревнование на лыжах (классическим ходом)	2		2
53-56	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	4		4
57	Участие в соревнованиях на лыжах (классическим ходом)	Городские соревнования на лыжах (классическим ходом)	1		1

58-67	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	10		10
68	Подведение итогов	Подведение итогов зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом	1		1
	<b>Итого</b>		68	5	63

### Содержание учебно-тематического плана по обучению

#### Теоретическая подготовка

- **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.

План теоретической подготовке на этапе начальной подготовки.

1. Цели и задачи курса.
2. Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивных залах, при занятиях на улице.
3. Основы техники классических ходов.
4. Лыжный инвентарь (подготовка лыж, смазка, парафины).
5. Спорт и здоровье.
6. Лыжный спорт в России и в Мире.

#### **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.

#### Практическая подготовка

##### 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);

*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: 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) 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), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 6 до 12). 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 (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет).

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, волейбол

#### **1.4. Планируемые результаты**

**Должны знать:** правила и виды соревнований по лыжным гонкам, стили лыжных ходов, историю возникновения лыжного спорта в стране и мире, правила закаливание организма, правила психологической подготовки лыжника перед соревнованиями и при анализе результатов после соревнований.

**Должны уметь:** владеть всеми видами классического хода, подготавливать инвентарь к тренировкам и соревнованиям. Соблюдать правила гигиены, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, уметь развивать физические качества и овладения основами техники лыжных ходов.

Способы определения результативности программы:

- динамика достижений;
- выполнение спортивных разрядов по лыжному спорту;
- анализ документов, свидетельства общественного признания, анализ СМИ;
- удовлетворенность участников образовательного процесса.
- контрольные результаты по ОФП

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

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

Комплектование групп	До 15 сентября
Дата начала и окончания реализации программы	С 15 сентября по 31 мая
Количество учебных часов	68

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

Проводится на базе МКОУ Кордюковская СОШ, спортзал

- 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.- +

### 2.3. Формы аттестации:

#### Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-3 км, в годичном цикле.

#### Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Бег 60 метров, сек	10,0-12,1	13,8-16,4
Подтягивания в положения виса пресс за 30 секунд (девочки)	8-0раз	25-18раз
Челночный бег 3*10	9,0-11,1	10,0-12,1
Прыжок в длину с места, м	150-180	120-160
Бег 1000 метров, мин.	5,15-6,20	6,35-7,40
Лыжи 1 км классический ход, мин.	6,50	8,00
Лыжи 2 км классический ход, мин.	10,50	14,00
Лыжи 3 км классический ход, мин.	15,05	16,10
Лыжи 5 км. классический ход, мин.	23,10	25,00



## 2.4. Список литературы

1. Авторская программа «Культура здоровья» // Здоровье детей.-2006.- №1.- С.22-30.
2. Антоновой О.Н., Кузнецовой В.С., программе дополнительного образования для ДЮСШ и СДЮШОР и по методическому комплекту
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений-М. Изд.центр «Академия» 2000-368стр.
4. Воспитание и развитие личности в социуме: Комплексно-целевая программа.- Нижний Новгород: Педагогические технологии.- Арабеск, 2000.-101с.
5. Герасина, Е.В. Детская психология.- М.: Изд-во ВЛАДОС –ПРЕСС, 2010.-285с.
6. Гребенюк, О.С., Рожков, М.И. Общие основы педагогики: учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003.-160с.
7. Гриценко, Г.А. Современные технологии воспитания в детско-подростковом клубе.- Екатеринбург.- УрГПУ, 2009.-131с.
8. Детский оздоровительный лагерь: воспитательное пространство. Сборник статей.- М.: ЦГЛ, 2006.-152с.
9. Закон Российской Федерации «Об образовании».- М.: КНОРУС, 2010.-96с.)
10. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия /авт.-сост. Н.А. Лободина, Т.Н. Чурилова.- Волгоград: Учитель, 2011.-205с.
11. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений /авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева.- Волгоград: Учитель, 2011.-154с.
- Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине М., 2005.
12. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине М., 2005.
13. Ковязин В. М., Потапов В. Н., Субботин В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 3. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 19-23 лет (юниоры, мужчины). Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1999.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575934

Владелец Смирнова Елена Александровна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023