


Муниципальное образование  
«город Ижевск»  
Администрация города Ижевска  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 87»

«Ижкар»  
Муниципал Кылдытэтлэн  
Ижкар Администраци  
Огъя дышетонъя  
муниципал ужьюрт  
«Шорёзо огъя дышетонъя  
87 – тй номеро школа»

426011, г. Ижевск, ул. Холмогорова, 37, тел. 45-38-90, 45-37-89, факс 72-06-81  
электронный адрес sch87@inbox.ru

Согласовано  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2021  
Секретарь педагогического совета  
 Т.В. Мальцева



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

**«Лыжные гонки»**

**спортивно-физкультурной направленности**

Возраст обучающихся 11-15 лет

Срок освоения 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Есенеев Александр Минаильевич

Ижевск

2021

## Пояснительная записка

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения. Полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную *направленность*. В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

*Уровень освоения программы:* базовый (общекультурный)

*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 ребенка.

Данная программа *актуальна*, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. Также участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов. *Здоровьесберегающие технологии.* Их применение в процессе занятий лыжными гонками обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

*Технологии обучения здоровью.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

*Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

*Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-15 лет.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа; 4 часа в неделю; 144 часа в год.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации текущей деятельности:** групповая с индивидуальным подходом. Состав группы – 15 человек. В объединение принимаются все желающие учащиеся школы, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

**Формы учебной деятельности:** учебно-тренировочные формы занятий, самостоятельная работа, соревнования, принятие контрольных нормативов и теоретических тестов.

**Цель программы:** Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия лыжным спортом.

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

*Личностные* – укрепить здоровье учащихся, приобщить их к занятиям физической культурой, формировать здоровый образ жизни.

*Метапредметные* – воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывать такие качества как коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

*Предметные* – ознакомить с историей развития лыжных гонок, освоить технику и тактику лыжных гонок, ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

*Планируемые результаты:*

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

*Личностные результаты:*

- научатся использовать ценности физической культуры и спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

*Метапредметные результаты:*

- научатся адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- смогут анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

*Предметные результаты:*

- приобретут знания об истории развития лыжных гонок;
- приобретут знания о значении спорта для укрепления здоровья человека;
- научатся организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- научатся бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

*Критерии и способы определения результатов:*

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

*Формы проведения итогов:*

- опрос;
- сдача контрольно-переводных нормативов ;
- участие в соревнованиях.

**Оценочные материалы** представлены в виде теоретических тестов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке (см.Приложения)

## II. Календарно-тематическое планирование

Наименование темы	Знания, умения, навыки	Всего часов	Теория	Практика
<b>Основы знаний</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	Знать порядок и содержание работы секции; значение лыж в жизни человека, эволюцию лыж	1	1	
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Поведение на улице во время движения к месту занятия Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.	2	1	1
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный	Личная гигиена, гигиенические требования к	2	1	1

контроль и самоконтроль спортсмена	одежде и обуви лыжника. Составление рационального режима дня			
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.	1	1	
<b>Общая</b>	<b>физическая</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений	Выполнять упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	8		8
Спортивные и подвижные игры	Знать и уметь играть в игры	4		4
Циклические упражнения		8		8
<b>Специальная</b>	<b>физическая</b>	<b>65</b>	<b>1</b>	<b>62</b>
Кроссовая подготовка	Пробегать в равномерном	25		25

	темпе до 5-8 мин.			
Имитационные упражнения	Знать имитационные упражнения	15	1	14
Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах разными ходами	25		24
<b>Техническая и</b>	<b>тактическая</b>	<b>47</b>	<b>1</b>	<b>46</b>
Передвижение классическими лыжными ходами	Знать схему передвижений классическими лыжными ходами.	16	1	15
Специальные подготовительные упражнения		4		4
Техника спуска со склонов, преодоление подъемов	Знать технику спуска в высокой, средней и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	8		8
Торможение и повороты	Уметь выполнять торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением,	15		15

	повороты на месте и в движении.			
Знакомство с основными элементами конькового хода.	Знать коньковые лыжные ходы	4		4
<b>Контрольные</b>	<b>упражнения</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки	1		1
Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам	Соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей	4		4
<b>Диагностика</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
Сдача нормативов		1		1
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>

### III. Содержание изучаемого курса программы

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж**



в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

**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 занятиях. 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.

**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 двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**5.Общая физическая подготовка.** 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 и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**6.Специальная физическая подготовка.** 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.

**7.Техническая и тактическая 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 попеременным двушажным 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», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**8.Контрольные упражнения и соревнования.** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 10 соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 2 км.

**9.Диагностика.** По теории “Основы знаний”: тесты, беседы. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (школьных, районных).

#### **IV. Методическое обеспечение программы.**

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Комплексы общеразвивающих упражнений;
6. Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
7. Материалы по основам знаний.

## **V. Условия реализации программы**

### **1. Материально – техническое обеспечение программы:**

- Раздевалки для девочек и для мальчиков с душевыми;
- Лыжи с креплениями, ботинками и палками на весь состав учащихся;
- Зал для подвижных игр, тренажёрный зал, зал для просмотра спортивных передач, 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, эспандер лыжника и т.д);
- свисток, секундомер, рулетка;
- Термометр наружный-2 шт.

### **2. Кадровое обеспечение реализации программы:**

Педагоги дополнительного образования соответствующей квалификации

## **VI. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	1 полугодие	2 полугодие	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	16	20	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## VII. Список используемой литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000. Ляха В.И. Физическое воспитание. – М., 2004.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. - М., 1988.
3. Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Петербург; Союз 1999г.-96с.
6. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В.Кващук и др. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.

## Приложение 1

### *ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА*

1. Цель отталкивания палками:  
а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения:  
а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперёд:

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

#### 4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

#### 5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

#### 6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

#### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ».

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. Колени: а) подаются вперёд; б) не подаются вперёд.

10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворотом переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распространяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперёд; в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см.; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) становятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Таблица 1

### Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке СОГ

Контрольное упражнение	СОГ	
	м	д
<b>Общая физическая подготовка</b>		

Прыжок в длину с места (см)	110	100
Бег 30 м, мин. сек	10,0	10,5
Бег 1000 м без учёта времени	+	+
Наклон вперёд	-5	-5
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Бег на лыжах: 1 км (мин, сек)	15.00	16.00

**Список учащихся МБОУ «СОШ №87»  
обучающихся по программе «Лыжные гонки»**

1. Файзрахманова Лейсан 7К
2. Тякотева Дамир 7К
3. Ялыкова Анна 7К
4. Сапожников Михаил 7К
5. Курокина Милана 8Б
6. Тестодова Ирина 9В
7. Тихонова Ксения 9В
8. Алексеева Дарья 6К
9. Струнина Анна 6К
10. Кондратьева Валерия 6К
11. Темникова Алена 6К
12. Акборисов Кирилл 6К
13. Бакулев Владимир 6К
14. Болтачев Данил 6К
15. Глухов Александр 6К

Итого 15 человек