

Управление образования, молодёжной политики и спорта  
администрации Пильнинского муниципального района

**Муниципальное образовательное учреждение**

**Столбищенская средняя школа**

ПРИНЯТА

на педсовете

Протокол: №1

От 26.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом

от №136од от 26.08.2024 г.

Директор \_\_\_\_\_

Лукачев А.А.

Дополнительная общеобразовательная  
программа «Лыжи»

Возраст обучающихся: 7–10 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:  
Дерябин Сергей Борисович, педагог  
дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
2024-2025 год

## Рабочая программа кружка «Лыжная подготовка»

Программа спортивно-оздоровительного направления. Программа рассчитана для учащихся 1-4 классов на 68 часа. Срок реализации - 1 год.

### Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального закона «Об образовании в РФ» и комплексной программы физического воспитания.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают 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. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире. Программа также адаптирована с учащимися с ОВЗ.

### Цели и задачи программы

**Цель:** укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

**Задачи:**

### **Обучающие:**

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

### **Развивающие:**

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа рассчитана для учащихся 1-4 классов на 68 часа, 2 часа в неделю.  
Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность занятия – 45 минут.

### **Методы и формы организации занятий**

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;

- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие.

**Формы аттестации:** участие в школьных, районных соревнованиях лыжным гонкам, юный лыжник.

### **Содержание (68 часа)**

#### **Теоретическая подготовка (4 часа)**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях
3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.
4. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

#### **Общая физическая подготовка (12 часов)**

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.

#### **Специальная физическая подготовка (16 часов)**

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.

#### **Техническая подготовка (32 часов)**

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. 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.

### **Контрольные упражнения и соревнования (4 часа)**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (ОФП), участие в соревнованиях.

**Формы аттестации:** контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

### **Тематическое планирование**

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Общая физическая подготовка	12
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Техническая подготовка	32
5	Соревнования	4

Итого

68

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка (4 часа)</b>		
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	1
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.  Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях	1
3	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	1
4	Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1
<b>Общая физическая подготовка ( 6 часов)</b>		

5	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2
6	Подвижные игры с имитацией лыжных элементов	2
7	Эстафеты с имитацией лыжных элементов	2
<b>Специальная физическая подготовка (10 часов)</b>		
8	Кроссовая подготовка.	2
9	Имитационные упражнения лыжных ходов.	2
10	Передвижение на лыжах по равнинной местности.	2
11	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специальных для лыжника-гонщика.	2
12	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2
<b>Техническая подготовка (32 часов)</b>		

13	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на развитие равновесия при одноопорном скольжении	2
14	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	2
15	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	2
16	Обучение технике спуска со склонов в высокой стойке.	2
17	Обучение технике спуска со склонов в средней стойке.	2
18	Обучение технике спуска со склонов в низкой стойке.	2
19	Обучение преодолению подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом.	2
20	Совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке.	2
21	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	4

22	Совершенствование подъемов «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой».	2
23	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	2
24	Совершенствование торможений «плугом», «полуплугом», «упором».	2
25	Обучение поворотам на месте, в движении.	2
26	Обучение попеременно – двухшажному ходу, одновременно – двухшажному ходу.	4
<b>Контрольные упражнения и соревнования (2 часа)</b>		
27	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).	1
28	Соревнования «Лыжные гонки», «Юный лыжник».	1
<b>Специальная физическая подготовка (6 часа)</b>		
29	Имитация классических ходов	2

30	Имитация коньковых ходов	2
31	Знакомство с основными элементами конькового хода.	2
<b>Общая физическая подготовка (6 часов).</b>		
32	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	2
33	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2
34	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	2

### Календарный учебный график

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором школы.

Этапы образовательного процесса	Время
Начало занятий в кружке	Первая неделя сентября
День проведения занятий	1 раз в неделю
Продолжительность занятий	45 мин

---

Промежуточная аттестация

Контрольные испытания по ОФП

декабрь

Участие в соревнованиях

февраль

---

Итоговая аттестация

Контрольные испытания по ОФП

май

---

Окончание учебного года

май

### **Оценочные материалы**

---

Критерии

Показатели

---

Контрольные испытания по  
ОФП

Выполнение нормативов

---

Участие в соревнованиях

победители, призёры, количество  
набранных баллов

### **Планируемые результаты**

- Укрепление здоровья учащихся.
- Успешное выполнение контрольных нормативов.
- Умение передвигаться классическим и коньковым ходами.
- Умение применять лыжные мази и парафины.

## **Учебно-методическое обеспечение**

### **Литература**

1. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Доктор педагогических наук, кандидат педагогических наук Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал

2. Лыжная трасса -5 км

3. Лыжный инвентарь (комплект) - 30шт

4. Иные средства обучения ( мячи баскетбольные-10шт; мячи набивные-6 шт; скакалки-10шт, волейбольные -12 шт., мячи футбольные 5 шт, маты гимнастические – 10 шт.)