



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Надыма**

Утверждена  
Педагогическим советом  
МОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа № 1 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов»  
Протокол № 8 от 27.04.2020  
Председатель

Е.В. Сиротинова

Согласована  
с заместителем директора по  
воспитательной работе

Заместитель директора по  
воспитательной работе

Л.А. Щербовских

Введена в действие  
Приказом директора МОУ  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 1 с углубленным  
изучением отдельных предметов»  
от 28.08.2020 № 152

Директор школы

Е.В. Сиротинова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
учебного объединения дополнительного образования  
«Вставай на лыжи»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей 11-14 лет  
Срок реализации – 1 год

**Автор:**

**Агафонов Р.Н.**

**Надым  
2020**

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия лыжами доступны всем, так как во время прогулок или учебно-тренировочной работы на лыжах физическая нагрузка может легко дозироваться в зависимости от возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с школьного 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. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, а активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка.

Одной из основных задач физического воспитания в школе, в том числе и занятий по лыжной подготовке, является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по лыжной подготовке направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Дополнительная образовательная программа спортивной секции по лыжной подготовке по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Срок реализации программы 1 год. На реализацию программы по дополнительному образованию выделено 4 часа в неделю, Программа дополнительного образования спортивной секции по лыжной подготовке имеет физкультурно - спортивную направленность.

### **Цели:**

- научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах.
- создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

- укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.
- способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта на основе которого они смогли бы выстраивать свое собственное социальное поведение.

### **Задачи:**

#### Учебные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

#### Развивающие:

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

#### Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учётом *психологических и возрастных* особенностей учащихся. Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Программа рассчитана на учащихся 5-8 классов.

Срок реализации программы – 1 год (144 часов: из расчёта 4 часа в неделю)

Формы и режим занятий:

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

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
-----	-----	----

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

### **Ожидаемые результаты:**

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 3 км;
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

### **Способ проверки:**

- контрольно-переводные нормативы
- участие в соревнованиях школы, района, города

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании» и типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

### **Тематический план программы**

№	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	2
2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Спортивные и подвижные игры	2
3.	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	3
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	3

5.	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	3
6.	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	3
7.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	4
8.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	6
9.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	3
10.	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	4
11.	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	4
12.	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	6
13.	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств.	4
14.	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. пробежать дистанцию 1500 (2000) м	4
15.	. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	4
16.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	4
17.	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	4
18.	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.	4
19.	Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Дистанция 2км.	4
20.	. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	4
21.	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция 2км.	4
22.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция 3км.	4
23.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 2 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	4
24.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	4
25.	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2км.	3
26.	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2км.	3

27.	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3 км	3
28.	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3 км.	3
29.	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 2 км	3
30.	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 2 км.	4
31.	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход. Дистанция 2 км.	3
32.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 2 км	4
33.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 -4 км	3
34.	Техника спуска. Техника подъема. Коньковый ход. Дистанция 4 км.	3
35.	Техника спуска и подъема. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 км.	3
36.	Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъема. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км.	3
37.	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция 3 км	3
38.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция 3 -5 км.	3
39.	Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Дистанция 2 км	3
40.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 км.	3
41.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие, силовой выносливости. Техника спуска и подъема. Коньковый ход.	3

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

### 2. Основы знаний

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 из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Способы самостоятельной деятельности. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений,

связь с физическим развитием и развитием физических качеств.

Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

### 3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;

3.2. Попеременный двухшажный ход;

3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;

3.6. Торможение падением. повороты переступанием;

3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

### 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

### 5. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

5.1 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».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

## 6. Подвижные игры

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.

Лично-командные игры с ориентированием на местности.

## 7. Кроссовая подготовка

Теория Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

## 8. Контрольные проверки, соревнования ,спортивные турниры и праздники.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

### Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8

старта (сек.)						
Бег 2000 м	Без учета времени					

### Описание учебно-методического обеспечения программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>Печатные пособия для учителя</b>		
1	Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.	
2	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.	
3	Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.	
4	Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.	
5	Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.	
<b>Технические средства обучения</b>		
1	Гимнастические палки	15 шт.
2	Гимнастическая стенка	4 пролета
3	Гимнастические маты	6 шт.
4	Скакалки	20 шт.
5	Мячи набивные 1кг, 2кг	10 шт.