

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА ЕФИМА АФАНАСЬЕВИЧА ЖДАНОВА» Г.КОЛПАШЕВО**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 30.05.2023г. № 21



Утверждаю:  
Директор МАОУ «СОШ № 4  
имени Героя Советского  
Союза Е.А. Жданова» г. Колпашево  
Л.А. Колотовкина  
Приказ от 30.05.2023 № 254

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Лыжные гонки»**

**Физкультурно-спортивной направленности**

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 10-14лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Жидков Максим Михайлович

## Содержание:

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Цель и задачи программы .....	3
3.	Планируемые результаты .....	4
4.	Учебный план.....	4
5.	Краткое содержание изучаемого курса.....	5
6.	Материально-техническое обеспечение программы .....	.6
7.	Формы аттестации .....	.6
8.	Календарно-тематическое планирование .....	.6
9.	Список литературы .....	8

## Пояснительная записка

Нормативно — правовая база реализации программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 2008)
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций.
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### Направленность

Направленность программы - спортивная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям лыжным спортом «гонками», содействию разносторонней физической подготовленности, развитию физических качеств. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
- техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Основные задачи практической подготовки:

- содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой лыжных ходов, развитию физических качеств.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

### Актуальность

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовки.

В процессе занятий лыжными гонками воспитываются морально-волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной, терморегуляционной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия лыжным спортом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости.

### Цели и задачи программы

Главная цель - содействовать развитию всех функций организма.

**Задачи:**

- улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

### Формы и режим занятий

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану. Учебный план состоит из 34 недель, четыре занятия в неделю. Каждое занятие

продолжительностью 40 минут. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное желание учащегося заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

В процессе занятий совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях.

### Ожидаемый результат

Овладение техникой лыжных ходов.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

Личностные	Метапредметные	Предметные
-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни; -воспитание морально-этических и волевых качеств; -дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.	-определять наиболее эффективные способы достижения результата; -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; -умение вести наблюдение за показателями своего физического развития; -осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности.	-знать об особенностях зарождения, истории лыжного спорта; -организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед занятием; -знать о физических качествах и правилах их тестирования; -выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом.

### Планируемый результат:

- ❖ сформированные первоначальные знания в области здорового образа жизни;
- ❖ снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом приблизительно на 5% ежегодно;
- ❖ снижение на 1-2% учащихся, употребляющих вредные привычки;
- ❖ укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- ❖ расширение адаптивных возможностей детского организма;
- ❖ повышение показателей физического развития детей;
- ❖ расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- ❖ развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество		
		Всего	Теория	Практич.
1.	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка.	2	1	1

2.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2		2
3.	Кроссовая подготовка.	12		12
4.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	18		18
5.	Специальная физическая подготовка.	8		8
6.	Ускорения на отрезках 200-500 метров	2		2
7.	Общая физическая подготовка.	2		2
8.	Ускорения на отрезках 200-500 метров	2		2
9.	Бег в равномерном темпе до 12 минут.	2		2
10.	Круговая тренировка.	6		6
11.	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности.	2		2
12.	Силовые упражнения. Кроссовый бег на 4 км.	2		2
13.	Беговые упражнения.	4		4
14.	Развитие скоростных качеств. Бег 1.5 км.	2		2
15.	Силовые упражнения. Кроссовый бег на 4 км.	10		10
16.	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием.	2	1	1
17.	Отработка техники скользящего шага	6		6
18.	Попеременный 2-х шажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	2		2
19.	Общая физическая подготовка. Прохождение дистанции 3 км.	2		2
20.	Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	6		6
21.	Общая физическая подготовка. Прохождение дистанции 3 км.	2		2
22.	Прохождение дистанции 3 км. Спуск в низкой стойке.	2		2
23.	Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом..	2		2
24.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3.5 км.	2	1	1
25.	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 4 км.	2		2
26.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	4		4
27.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Прохождение дистанции 5 км.	2		2
28.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	12		12
29.	Соревнования. Дистанция 2-5км.	2		2
30.	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанция 4км.	2		2
31.	Силовые упражнения.	2		2
32.	Прыжковая имитация .	2		2
33.	Круговая тренировка. Кроссовая подготовка.	4		4
34.	Итоговое занятие.	2		2

### Краткое содержание изучаемого курса

1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

2. Лыжный спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта в России

3. Гигиена юного спортсмена. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль юного спортсмена.

4. Общая физическая подготовка общеразвивающие упражнения медленный разминочный и заключительный бег восстанавливающий, бег по пересеченной местности, кроссовый бег, силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног, гимнастические упражнения; упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

5. Специальная физическая подготовка упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м, 2000 м. имитационные упражнения шаговая имитация, упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.

6. Техничко-тактическая подготовка характеристика лыжных ходов равномерная тренировка коньковым ходом, длительная тренировка коньковым и классическим ходом, скоростная тренировка коньковым и классическим ходом, переменная тренировка коньковым и классическим ходом, передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.

7. Соревнования - правила проведения соревнований по лыжным гонкам участие в соревнованиях различного уровня.

### **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина
3. Гимнастические маты
4. Скакалка гимнастическая
5. Секундомер
6. Измерительная лента
7. Лыжный инвентарь

### **Порядок промежуточной и итоговой аттестации**

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня развития знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся, их соответствие прогнозируемым результатам программы

Принципы промежуточной аттестации: учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

При проведении промежуточной аттестации по программе используется без оценочная система (зачет/незачет).

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: тесты, опрос, опросы, зачет, Участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: по окончании 1 – го полугодия и по окончании учебного года.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию по уважительным причинам (по медицинским показаниям или семейным обстоятельствам), предоставляется возможность пройти аттестацию в дополнительно назначенное время.

Итоговая аттестация обучающихся проводится во втором полугодии май по окончании срока реализации программы и представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися полного курса программы.

Содержание итоговой аттестации в соответствии с её прогнозирующими результатами – сдача нормативов.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка.	2		
2.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2		
3.	Кроссовая подготовка.	2		
4.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		
5.	Кроссовая подготовка.	2		
6.	Специальная физическая подготовка.	2		
7.	Ускорения на отрезках 200-500 метров	2		
8.	Общая физическая подготовка.	2		
9.	Кроссовая подготовка.	2		
10.	Ускорения на отрезках 200-500 метров	2		
11.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		

12.	Бег в равномерном темпе до 12 минут.	2		
13.	Специальная физическая подготовка.	2		
14.	Круговая тренировка.	2		
15.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		
16.	Кроссовая подготовка.	2		
17.	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности.	2		
18.	Силовые упражнения. Кроссовый бег на 4 км.	2		
19.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		
20.	Беговые упражнения.	2		
21.	Развитие скоростных качеств. Бег 1.5 км.	2		
22.	Круговая тренировка	2		
23.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		
24.	Силовые упражнения. Кроссовый бег на 4 км.	2		
25.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		
26.	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием.	2		
27.	Отработка техники скользящего шага	2		
28.	Попеременный 2-х шажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	2		
29.	Отработка техники скользящего шага	2		
30.	Общая физическая подготовка. Прохождение дистанции 3 км.	2		
31.	Отработка техники скользящего шага	2		
32.	Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	2		
33.	Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	2		
34.	Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	2		
35.	Общая физическая подготовка. Прохождение дистанции 3 км.	2		
36.	Прохождение дистанции 3 км. Спуск в низкой стойке.	2		
37.	Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом.	2		
38.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3.5 км.	2		
39.	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 4 км.	2		
40.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	2		
41.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	2		
42.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Прохождение дистанции 5 км.	2		
43.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	2		
44.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	2		
45.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	2		
46.	Соревнования. Дистанция 2-5км.	2		
47.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	2		
48.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	2		
49.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.	2		
50.	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанция 4км.	2		
51.	Беговые упражнения.	2		
52.	Круговая тренировка.	2		
53.	Силовые упражнения.	2		
54.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		

55.	Прыжковая имитация.	2		
56.	Кроссовая подготовка.	2		
57.	Круговая тренировка. Кроссовая подготовка.	2		
58.	Кроссовая подготовка.	2		
59.	Специальная физическая подготовка.	2		
60.	Силовые упражнения. Кроссовый бег- на 4 км.	2		
61.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		
62.	Силовые упражнения. Кроссовый бег- на 4 км.	2		
63.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2		
64.	Кроссовая подготовка.	2		
65.	Круговая тренировка. Кроссовая подготовка.	2		
67.	Специальная физическая подготовка.	2		
68.	Итоговое занятие.	2		

### Список литературы

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания для уч-ся 1-11 классов». Издательство «Просвещение», Москва, 2007 г.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Методика физического воспитания уч-ся 10-11 классов Издательство «Просвещение», Москва, 2002 г.
3. И.М.Бутин «Лыжный спорт», Издательство «Просвещение», Москва, 2007 г.