

Казённое учреждение «Муниципальный орган управления образованием  
Анучинского муниципального округа Приморского края»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа с. Анучино Анучинского  
муниципального округа Приморского края»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ДЮСШ с. Анучино

Д.Е. Кирсанов

25 сентября 2023г.



## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Тренер - преподаватель:

Прокопьев Сергей Иванович

с. Анучино

2023г.

## **Раздел 1. Основные характеристики программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность** общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки. Продвинутый уровень» заключается в оздоровительном эффекте лыжной подготовки в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересечённой местности с преодолением подъёмов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют физическому развитию школьников, особенно влияя на развитие таких двигательных качеств как выносливость, сила, ловкость. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Реализация данной дополнительной образовательной программы призвана поддержать интерес детей к лыжному спорту, лыжным гонкам, здоровому образу жизни.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый

**Адресат программы** обучающиеся Анучинского муниципального округа МБОУ школы с. Чернышевка в возрасте 6-18 лет, годные по состоянию здоровья.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- режим занятий: 4 раза в неделю по 100 минут.
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- продолжительность образовательного процесса 10 месяцев. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2.5 часа. Всего количество часов в год 342.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышением двигательной активности и уровня физической подготовленности посредством освоения легкоатлетических упражнений.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитать трудолюбие, целеустремленность;
2. Воспитывать у учащихся нравственные качества;
3. Воспитать чувства коллективизма у учащихся.

## Развивающие:

1. Развивать основные двигательные качества;
2. Развить тренировочные и соревновательные интерес;
3. Укрепить здоровье гармоническое развитие всех органов и систем организма детей.

## Обучающие:

1. Сформировать стойкий интерес к занятиям физической культуры и спортом.
2. Сформировать знания и умения для организации самостоятельных занятий легкой атлетикой;
3. Обучить основами техники выполнения комплекса физических упражнений.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Знакомство с объединением</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	0	беседа
2	<b>Теоретические занятия</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	
2.1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питания, оказание первой медицинской помощи при травмах.	3	3	0	Беседа, опрос
2.2	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	3	3	0	Беседа, опрос
2.3	Правила, организация и проведение соревнований	3	3	0	Беседа, опрос
3	<b>Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>109</b>	<b>12</b>	<b>97</b>	Беседа, практическое занятие
4	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>109</b>	<b>12</b>	<b>97</b>	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	
5.1	Основные базовые техники в лыжных гонках	20	0	20	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5.2	Обучение основам тактических действий в лыжных гонках	30	0	30	Устный опрос, практическое выполнение задания.
6	<b>Выполнение контрольных упражнений и соревнований</b>	<b>37</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	

6.1	Зачет базовой техники	10	0	6	Зачетное практическое занятие
7	<b>Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	
7.1	Соревнования внутри секции	27	0	27	Зачетное практическое занятие
<b>ИТОГО</b>		<b>342</b>	<b>38</b>	<b>304</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Знакомство с объединением

#### 1.1. Тема: Ведению в программу. Инструкция по технике безопасности

*Теория:* 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, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

### 2. Раздел: Теоретическая подготовка

#### 2.1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

*Теория:* Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

#### 2.2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

*Теория:* Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

#### 2.3. Тема: Правила, организация и проведения соревнований

*Теория:* Правила соревнований по лыжным гонкам.

### 3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

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

*Практика:* 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».

**Общеразвивающие упражнения:**

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.
- 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/.

#### **4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)**

*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 двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

#### **5. Раздел: Тактико-техническая подготовка**

##### **5.1. Тема: Основные базовые техники лыжных гонках**

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой»;

##### **5.2. Тема: Обучение основам тактических действий в лыжных гонках**

*Практика:* Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м/2000м.

#### **6. Раздел: Выполнение контрольных нормативов**

##### **6.1. Тема: Зачет базовой техники**

*Практика:* Контрольные проверки, соревнования.

## **7. Раздел: Контрольные соревнования**

### **7.1. Тема: Соревнования внутри секции**

*Практика:* Изучение положений о соревнованиях. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

*Личностные:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал , лыжные трассы.
- спортивное оборудование и инвентарь:
  - лыжи ;
  - лыжные палки;
  - ботинки лыжные;
  - тренажеры ;
  - скакалки гимнастические;
  - мячи набивные , баскетбольные, волейбольные, футбольные;
  - лыжные парафины и мази.

## Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря.

Карточки-задания для развития двигательных качеств;

Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники; Подборка журналов о лыжном спорте.

### 2.2.Оценочные материалы и формы аттестации

Для определения уровня развития обучающихся проводятся:

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	Сентябрь-октябрь
Текущий контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования (показательное выступление или открытое занятие)	В течении года
Итоговое испытание	Контрольные испытания (тесты по ОФП)	Апрель - май

Проведение входного контроля и итогового испытания (тестирования) осуществляется тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

В качестве аттестации используется тестирование. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки.

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов.

Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

### Система контроля и зачетные требования

№ п/п	Разделы, темы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал, ТСО	Форма контроля
<b>1. Теоретическая подготовка</b>					
<b>1.1</b>	Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале, на учебных занятиях. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц, изменение веса, роста и силы мышц.	Беседа	Словесный, демонстрационный	Памятки	Опрос
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</b>					
<b>2.1</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b> Закрепление навыка и совершенствование техники бега, прыжков, метания мяча. Преодоление полосы препятствий.	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Школьный стадион, теннисные мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение ошибок, упражнения для исправления
<b>2.2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Различные висы, упоры, перелазание через препятствия,	Практическое занятие.	Словесный, наглядный, упражнения	Гимнастические скамейки, маты, бревно, шведская стенка, скакалки, канат, перекладина	



	опорные прыжки, элементы акробатических упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.				
2.3	<b>Подвижные игры, эстафеты, соревнования.</b>	Игра	Соревновательный	Мячи, кегли, обручи, свисток, гимнастические палки, барьеры.	Наблюдение, оценки
<b>3. Спортивные игры</b>					
3.1	<b>Баскетбол: Обучение приёмам техники.</b> Броски и ловля мяча. Стойки и перемещения. Передачи, броски одной и двумя руками, финты (в парах и индивидуально).	Практическое занятие. Тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, баскетбольные щиты, мячи, свисток, секундомер	Практические занятия. Наблюдение. Объяснение ошибок, упражнения для исправления.
3.2	<b>Футбол: Элементы футбольной техники.</b> Передвижения игроков по площадке. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. Ведение мяча ногой.	Практическое занятие, тренировка.	Словесный, наглядный, упражнения, тренировка.	Спортивный зал, школьный стадион, футбольное поле, мячи, свисток, секундомер	
<b>4. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>					
4.1	Обучение передвижения лыжными ходами( классическим и и свободный стиль).	Практическое занятие	Словесный, наглядные упражнения, тренировка.	Стадион, лыжные трассы, секундомер.	Практические занятия, объяснение, исправление ошибок.
<b>5. Контрольные нормативы</b>					
5.1	<b>Контрольные нормативы по ОФП, СФП</b>	Соревнование, Зачёт.	Соревнование, индивидуальный зачёт.	Спортивный зал, стадион, свисток, секундомер, мячи для метания, Перекладина, линейка, лыжная трасса	Наблюдения, протокол.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода в группы.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 60 м (с)						10,8	10,7	10,6	10,5	10,2
	Бег на 100 м (с)	15,30	15,2	15,1	15,0	14,5					
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	192	195	196	197	167	168	169	170	171
Выносливость	Бег 800 м						3,35	3,30	3,25	3,20	3,15
	Бег 1000 м	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25					
	Лыжи, классический стиль 1 км	4:48,09	4:13,32				5:24,65	4:49,95			
	Лыжи, классический стиль 3 км			16:00					17:30	15:20	
	Лыжи, свободный стиль 1 км	4:52,12	4:12,89				5:26,4	4:43,52			
	Лыжи, свободный стиль 3 км			14:40					16:50	14:30	
	Лыжи, классический стиль 5 км				21:00						24:00
	Лыжи, классический стиль 10 км					44:00					
	Лыжи, свободный стиль 5 км				20:00						23:30
	Лыжи, свободный стиль 10 км					42:00					
Техническое Мастерство	Обязательная техническая программа	Техническая программа разрабатывается, утверждается локальными актами учреждения, осуществляющего спортивную подготовку									
Спортивный разряд		2-3ю	1ю	3	2	1	2-3ю	1ю	3	2	1

**2.3.Методические материалы**

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;

- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке лыжников;

- словесный, беседа, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке, учебная игра используется при технической подготовке учащихся;

- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра применяются при игровой подготовке.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Тестирование, карточки судьи, протоколы, зачет, промежуточный тест, учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

#### **Форма организации и проведения занятия.**

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

#### **Дидактический материал, техническое оснащение занятий.**

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, карточки, справочные материалы, терминология. Конспекты занятий для педагога.

### **2.4.Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	38	
Количество учебных дней	152	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023- 31.12.2023
	2 полугодие	9.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет	6-18	
Продолжительность занятия, час	2.5 час (акад. 45 мин)	
Режим занятия	4 раза/нед.	

Годовая учебная нагрузка, час	342

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Объем	Временные границы
1	Консультация для родителей Анкетирование	1	Сентябрь
2	Участие в окружных мероприятиях.	1	Октябрь
3	Родительское собрание	1	Ноябрь
4	Собрание, обсуждение проблем и предложения для улучшения образовательного процесса.	1	Декабрь
5	Участие в окружных соревнованиях	1	Январь
6	Участие в краевых соревнованиях	1	Апрель
7	Собрание. Подведение итогов учебного года.	1	Май

## Список использованной литературы

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. Москва: КноРус, 2018. 288 с.
2. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник. Москва: Academia, 2019. 192 с.
3. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. Москва: Экзамен, 2016. 80 с.
4. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. Москва: Русское слово – учебник, 2018. 216 с.
5. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. Москва: Сфера, 2018