

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №2  
имени Героя Советского Союза И.И. Жемчужникова» города Лебедяни  
Лебедянского муниципального района  
Липецкой области Российской Федерации

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета школы от 29.08.2024 г.  
(протокол №7)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Афанасова О.В.

Приказ от 29.08.2024 г. № 69

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Лыжные гонки»**

**для детей 10-17 лет**

**срок реализации: 1 год**

Составитель:

Калаева Ю.С., заместитель директора  
по воспитательной работе

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Лыжные гонки»**

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Цели и задачи программы.....	4
1.2 Актуальность программы.....	4
2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	5
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН.....	6
5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	9
7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	10
8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	11
9. ПРИЛОЖЕНИЕ	
1.1. Рабочая программа кружка «Лыжные гонки» .....	13-2

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта лыжные гонки имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации: от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказами Министерства спорта Российской Федерации: от 13 сентября 2013 г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности». При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ–04–10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и взаимосвязана в системе многолетней деятельности Учреждения по физическому воспитанию обучающихся с дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта.

Положение о разработке дополнительных общеразвивающих программ:  
Уставом МБОУ СШ №2 г. Лебедяни.

Направленность данной программы - спортивно-оздоровительная.

### **1.1.Цели и задачи**

**Цель программы** – создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Задачи программы:**

- формировать и развивать способности обучающихся в области физической культуры и спорта, в том числе и в избранном виде спорта;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в том числе и избранным видом спорта;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся;
- формировать общую культуру обучающихся.

### **1.2 Актуальность программы.**

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий с учетом рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 2.04.2002г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении».

В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений.

Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

## **2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По окончании изучения программы «Лыжные гонки» обучающиеся

### **Будут знать:**

1. основные правила тренировки и уметь применять их при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
2. основные правила гигиены;
3. правила техники безопасности при выполнении физических упражнений в спортзале, на площадке, при лыжной подготовке;
4. о вреде курения, алкоголя, наркотиков;
5. о текущих спортивных событиях в районе, стране .

### **Будут уметь:**

1. ходить, бегать и прыгать при изменении длины и частоты шагов;
2. выполнять строевые упражнения, соблюдать правильную осанку, выполнять различные упражнения в равновесии;
3. играть в подвижные игры с метаниями, прыжками, иметь элементарные навыки владения мячом и применять их при организации самостоятельных занятий;
4. проходить дистанцию на лыжах 2-3 км, уметь выполнять приемы подъемов и спусков, быстро стартовать;
5. показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

6. применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической и умственной работоспособности.

### **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№п/п	Наименование курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	«Лыжные гонки»	49	1. Соревнования по лыжам.  2. Тестирование по общей и специальной лыжной подготовке проводится 2 раза в год, в начале учебного года (первичное) и итоговое (в конце учебного года).

### **4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**

#### **1. Продолжительность учебного года**

Начала учебного года: 1 сентября 2024 года

Окончание учебного года: 30 августа 2025 года

Продолжительность учебного года : 49 недель

Форма обучения: очно-заочная

Форма обучения: групповая, индивидуальная.

## **2.Режим занятий**

Занятия по лыжам проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы.

Продолжительность одного занятия 1 час.

Начало учебных занятий: 16 ч.30 мин.

## **3.Регламент образовательного процесса**

Занятия имеют следующую временную структуру: 1 раз в неделю.

Возрастные особенности: 10-17 лет.

По наполняемости группы – 20 человек в группе.

**Сроки промежуточной аттестации** - на последнем занятии.

## **5.Содержание программы**

Урок №1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка

Урок №2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. ОФП. бег 60,1000 м.

Урок №3. Бег на короткие дистанции: 30,60,100 м. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Урок №4. Бег по пересечённой местности до 1500 м. Специальная физическая подготовка.

Урок №5. Бег 2000 м. Общая физическая подготовка.

Урок №6. Бег 800 м. ОФП.

Урок №7. Бег 1000 м. ОФП.

Урок №8. Круговая тренировка. ОФП.

Урок №9. Бег 1500 м. ОФП.

Урок №10. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОФП.

Урок №11. Бег (1500 м). ОФП.

Урок №12. Бег длительностью до 10 мин. ОФП.

Урок №13. Имитация лыжных ходов. ОФП.

Урок №14. Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП.

Урок №15. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП.

Урок №16. Коньковый ход. Схема движения.

Урок №17. Бег длительностью до 12 мин. ОФП.

Урок №18. Бег 2000 м. ОФП.

Урок №19. Круговая тренировка. Бег 2000 м.

Урок №20. Инструктаж по ТБ. Выбор лыж, ботинок, палок. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.

Урок №21. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног.

Урок №22. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне. спуск в осн. стойке. Дистанция 3 км.



Урок №23. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе

Урок №24. Одновременный 2-х ш. ход. Дистанция 2км.

Урок №25. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.

Урок №26. Значение лыжных мазей. Одновременный одношажный ход. Дистанция 3км.

Урок №27. Классические ходы. Спуски. Повороты. Прохождение дистанции 5 км.

Урок №28. Коньковый ход без палок. Дистанция 3км.

Урок №29. Бег 800 м. ОФП.

Урок №30. Бег 400 м. ОФП.

Урок №31. Бег на короткие дистанции : 30,60,100 м. Общая физическая подготовка.

Урок №32. Бег 1000 м. ОФП.

Урок №33. Бег на короткие дистанции : 30 м,60 м. ОФП.

Урок №34. Бег 1000 м. ОФП.

Урок №35-49. Проектная работа. «История лёгкой атлетики».

## **6. Организационно – педагогические условия**

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

Для реализации данной программы необходимы следующие условия: лыжный инвентарь; термометр наружный; секундомер; лыжные мази и парафины; маты гимнастические; скамейки гимнастические; скакалки

гимнастические; палки гимнастические; мячи (волейбольный, баскетбольный, футбольный); медицинская аптечка; лыжная трасса.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 1 час.

Периодичность в неделю – 1 раз.

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год - 49

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы города
- по состоянию здоровья
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

## **2.Кадровые условия**

Занятия проводятся учителем Печенкиным Александром Алексеевичем. Образование: ЕГУ имени И.А.Бунина, 2001г. учитель начальных классов; профессиональная переподготовка в ООО «Инфоурок» по программе «Физическая культура и спорт: теория и методика преподавания в образовательной организации» 2020г., квалификация: учитель физической культуры.

## **7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Контрольные требования. Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения

уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

## **8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003.
8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.

11. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №2  
имени Героя Советского Союза И.И. Жемчужникова» города Лебедяни  
Лебедянского муниципального района  
Липецкой области Российской Федерации

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Лыжные гонки»**

**для детей 10-17 лет**

**срок реализации: 1 год**

**составитель:**

**Печёнкин А. А.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

## **2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По окончании изучения программы «Лыжные гонки» обучающиеся

### **Будут знать:**

- 1.основные правила тренировки и уметь применять их при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
2. основные правила гигиены;
3. правила техники безопасности при выполнении физических упражнений в спортзале, на площадке, при лыжной подготовке;
- 4.о вреде курения, алкоголя, наркотиков;
5. о текущих спортивных событиях в районе, стране .

### **Будут уметь:**

- 1.ходить, бегать и прыгать при изменении длины и частоты шагов;
- 2.выполнять строевые упражнения, соблюдать правильную осанку, выполнять различные упражнения в равновесии;
- 3.играть в подвижные игры с метаниями, прыжками, иметь элементарные навыки владения мячом и применять их при организации самостоятельных занятий;
- 4.проходить дистанцию на лыжах 2-3 км, уметь выполнять приемы подъемов и спусков, быстро стартовать;
- 5.показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

6. применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической и умственной работоспособности.

### Содержание программы

Урок №1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка

Урок №2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. ОФП. бег 60,1000 м.

Урок №3. Бег на короткие дистанции: 30,60,100 м. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Урок №4. Бег по пересечённой местности до 1500 м. Специальная физическая подготовка.

Урок №5. Бег 2000 м. Общая физическая подготовка.

Урок №6. Бег 800 м. ОФП.

Урок №7. Бег 1000 м. ОФП.

Урок №8. Круговая тренировка. ОФП.

Урок №9. Бег 1500 м. ОФП.

Урок №10. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОФП.

Урок №11. Бег (1500 м). ОФП.

Урок №12. Бег длительностью до 10 мин. ОФП.

Урок №13. Имитация лыжных ходов. ОФП.

Урок №14. Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП.



Урок №15. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП.

Урок №16. Коньковый ход. Схема движения.

Урок №17. Бег длительностью до 12 мин. ОФП.

Урок №18. Бег 2000 м. ОФП.

Урок №19. Круговая тренировка. Бег 2000 м.

Урок №20. Инструктаж по ТБ. Выбор лыж, ботинок, палок. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.

Урок №21. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног.

Урок №22. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне. спуск в осн. стойке. Дистанция 3 км.

Урок №23. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе

Урок №24. Одновременный 2-х ш. ход. Дистанция 2 км.

Урок №25. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.

Урок №26. Значение лыжных мазей. Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км.

Урок №27. Классические ходы. Спуски. Повороты. Прохождение дистанции 5 км.

Урок №28. Коньковый ход без палок. Дистанция 3 км.

Урок №29. Бег 800 м. ОФП.

Урок №30. Бег 400 м. ОФП.

Урок №31. Бег на короткие дистанции : 30,60,100 м. Общая физическая подготовка.

Урок №32. Бег 1000 м. ОФП.

Урок №33. Бег на короткие дистанции : 30 м,60 м. ОФП.

Урок №34. Бег 1000 м. ОФП.

Урок №35-49. Проектная работа. «История лёгкой атлетики».

### Календарно-тематический график курса

№ п/п	Тема	Основные виды деятельности	дата	
			план	факт
1	Вводное занятие.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	06.09	
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. ОФП.	бег 60,1000 м.	13.09	
3	Бег на короткие дистанции : 30,60,100 м. Общая физическая подготовка . Специальная физическая подготовка		20.09	
4	Бег по пересечённой местности до 1500 м. Специальная физическая подготовка .		27.09	

5	Бег 2000 м. ОФП.		04.10	
6	Бег 800 м. Общая физическая подготовка.		11.10	
7	Бег 1000 м. ОФП.		18.10	
8	Круговая тренировка.	ОФП	27.10	
9	Бег 1500 м. ОФП.		08.11	
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОФП.		15.11	
11	Бег (1500 м). ОФП.		22.11	
12	Бег длительностью до 10 мин. ОФП.		29.11	
13	Имитация лыжных ходов. ОФП.		06.12	
14	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП.	Имитация. ОФП.	13.12	
15	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. ОФП.	Имитация. ОФП.	20.12	
16	Коньковый ход. Схема движения.	Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.	27.12	

		ОФП		
17	Бег длительностью до 12 мин. ОФП		10.01	
18	Бег длительностью 2000 м.		17.01	
19	Круговая тренировка.	ОФП	24.01	
20	Инструктаж по ТБ.Выбор лыж,ботинок,палок. Попеременный двухшажный ход. Дистанция2км.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	31.02	
21	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция2км.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	07.02	
22	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне.спуск в осн. стойке Дистанция3км.	Прохождение дистанции 3 км	14.02	
23	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение плугом.	Прохождение дистанции 3 км. Спуск, торможение, подъём	21.02	

	Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе			
24	Одновременный 2-х ш. ход. Дистанция 2 км.	Прохождение дистанции 2 км	28.02	
25	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	Спуск, торможение, подъём	06.03	
26	Значение лыжных мазей. Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км.	Прохождение дистанции 3 км.	13.03	
27	Классические ходы. Спуски. Повороты. Прохождение дистанции 5 км	Прохождение дистанции 5 км.	20.03	
28	Коньковый ход без палок. Дистанция 3 км	Прохождение дистанции 3 км.	03.04	
29	Бег 400 м.		10.04	
30	Бег 800 м.	ОФП	17.04	
31	Бег на короткие дистанции : 30,60,100 м. Общая физическая подготовка .		24.04	
32	Бег 1000 м. ОФП.		01.05	

33	Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м		07.05	
34	Бег 1000 м. ОФП.		15.05	
35-49	Проектная работа. «История лёгкой атлетики».		22.05 29.05 05.06 12.06 19.06 26.06 03.07 10.07 17.07 24.07 30.08 07.08 14.08 21.08	