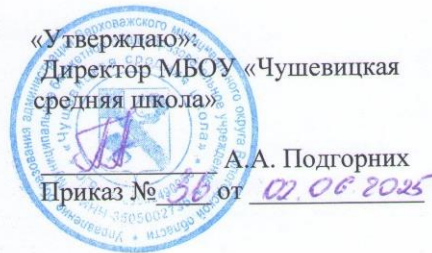


Министерство образования администрации Вологодской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чушевицкая средняя школа»

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 12 от 02.06.2025.



«Согласовано»:
Зам. директора по ВР:
Рыжикова Г.Г.
« 2 » июня 2025 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжная подготовка»

Возраст обучающихся – 7-10 лет.
Срок реализации программы – 1 год.

Составитель: Негодяева А.А.,
учитель физической культуры,
МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

с. Чушевицы
2025 г.

1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка.

Лыжная подготовка является важной частью физического воспитания и спортивного обучения. Она способствует развитию физических качеств, таких как, выносливость, сила, координация и гибкость, а также формирует навыки работы в команде и умения преодолевать трудности. Рабочая программа разработана с целью организации процесса обучения лыжным видам спорта в рамках дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности: базовый.

Актуальность программы: занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность.

Категория и возраст детей: 7-11 лет.

Сроки реализации программы: 1 год, 9 месяцев, 1 модуль.

Продолжительность реализации Программы: 34 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 60 минут.

Количество обучающихся в группе: 10 человек.

1.2 Цели и задачи Программы.

Цель – обеспечение детей базовыми знаниями и навыками в лыжном спорте.

Задачи:

Предметные-

- дать начальное представление о технике катания на лыжах (классический и коньковый стиль);

- способствовать совершенствованию технике катания на лыжах (классический и коньковый стиль);
- способствовать развитию выносливости, силы и координации через специальные физические упражнения;
- способствовать освоению методов растяжки и восстановления после тренировки

Метапредметные-

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию ответственности за соблюдение правил безопасности и дисциплины на занятиях;
- научить ставить цели и планировать свои тренировки;
- научить анализировать собственные результаты и выявлять пути для их улучшения.

Личностные-

- способствовать формированию привычки к регулярным занятиям спортом как основе здорового образа жизни;
- воспитывать чувства товарищества и уважения к сокомандникам и соперникам;
- способствовать формированию морально-волевых качеств юных спортсменов.

1.3 Учебный план

1 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП.	0,5	0,5	1	Беседа, тестирование
2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	0	3	3	Сдача нормативов
3	ОФП. Специальная физическая подготовка.	0	2	2	Эстафета
4	Контрольная тренировка, соревнования	0	1	1	Результаты участия
5	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов.	0	1	1	Наблюдение, анализ
6	Специальная физическая подготовка. ОФП.	0	2	2	Посещаемость
7	СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	0	2	2	Наблюдение, анализ
8	Теория ТБ. Правила поведения на тренировках и лыжных трассах. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Викторина

9	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП. Игра.	1	1	2	Тестирование
10	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	0	2	2	Контрольный тест
11	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	0	2	2	Контрольный тест
12	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	0	3	3	Контрольный тест
13	Контрольная тренировка, соревнования.	0	1	1	Соревнования
14	ОФП. Специальная физическая подготовка.	0	5	5	Соревнования
15	ОФП. Медленный бег. Игры.	0	3	3	Наблюдение, анализ
16	Игры. Специальная физическая подготовка.	0	2	2	Наблюдение, анализ
17	Контрольная тренировка, соревнования.	0	1	1	Нормы ГТО
				Итого: 34 ч.	

Содержание учебного плана.

1 модуль

Занятие 1. Тема: Инструктаж по технике безопасности. Гигиена спортсмена. Общая физическая подготовка.

Занятие 2-4. Тема: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.

Занятие 5-6. Тема: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Занятие 7. Тема: Контрольная тренировка, соревнования

Занятие 8. Тема: Общая физическая подготовка. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов

Занятие 9-10. Тема: Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.

Занятие 11-12. Тема: Специальная физическая подготовка. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов

Занятие 13. Тема: Теория: Техника безопасности. Правила поведения на тренировках и лыжных трассах. Подвижные игры

Занятие 14-15. Тема: Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Игра.

Занятие 16-17. Тема: Техника лыжных ходов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Занятие 18-19. Тема: Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. Общая физическая подготовка.

Занятие 20-22. Тема: Равномерная тренировка техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Занятие 23. Тема: Контрольная тренировка, соревнования

Занятие 24-28. Тема: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Занятие 29-31. Тема: Общая физическая подготовка. Медленный бег. Игры.

Занятие 32-33. Тема: Игры. Специальная физическая подготовка.

Занятие 34. Тема: Контрольная тренировка, соревнования.

1.4 Планируемые результаты освоения Программы.

Учащийся должен знать:

- основы лыжного спорта, историю и развитие;
- различные стили катания (классический, коньковый) и их особенности;
- принципы выбора и настройки лыжного оборудования в зависимости от условий и целей;
- технику безопасности и поведения на лыжных трассах;
- методы предотвращения травм и оказания первой помощи;
- важность физической подготовки для лыжников.

Учащийся должен уметь:

- владеть основными техниками катания на лыжах: классические и коньковые ходы;
- выполнять самостоятельно комплекс упражнений для подготовки к лыжным тренировкам;
- бережно обращаться с инвентарем;
- взаимодействовать с другими участниками группы;
- ставить цели и оценивать свои возможности;
- справляться со стрессом во время соревнований.

2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы.

2.1 Календарный учебный график.

№	Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего по теме
	Разделы										
1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП.	1									1
2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	3									3
3	ОФП. Специальная физическая подготовка.		2								2
4	Контрольная тренировка, соревнования		1								1
5	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов		1								1
6	Специальная физическая подготовка. ОФП.			2							2

7	СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов			2						2
8	Теория ТБ. Правила поведения на тренировках и лыжных трассах. Подвижные игры			1						1
9	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.			2						2
10	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.			1	1					2
11	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП				2					2
12	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП					3				3
13	Контрольная тренировка, соревнования					1				1
14	ОФП. Специальная физическая подготовка						3	2		5
15	ОФП. Медленный бег. Игры.							2	1	3
16	Игры. Специальная физическая подготовка								2	2
17	Контрольная тренировка, соревнования								1	1
	Итого:									34

2.2. Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение - спортивный зал, стадион, лыжная база, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Кадровое обеспечение - учитель физической культуры Негодяева А.А.

2.3. Формы аттестации и/или контроля – аналитическая справка по итогам деятельности объединения, грамоты, дипломы, кубки за участие и победу на районной спартакиаде школ, журнал посещаемости.

2.4. Оценочные материалы.

Формами аттестации являются:

- зачет, соревнования, сдача норм ГТО.

Показатели качества реализации ДООП

Методики

Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И. Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» (под ред. М.М. Безруких)
Уровень теоретической подготовки обучающихся	Тесты разрабатываются учителем самостоятельно.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работы образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)
Уровень физической подготовленности учащихся	Нормативы ГТО по ступеням

Нормы ГТО по бегу на лыжах для школьников:
(единицы измерения - минут: секунд)

Возраст	Дистанция	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
8-9 лет	1 км	7:55	9:20	11:25	8:18	10:05	12:45
10-11 лет	1 км	6:35	7:35	8:25	7:19	8:10	10:15

2.5. Методическое обеспечение.

Методическое обеспечение рабочей программы по лыжной подготовке направлено на создание эффективной образовательной среды, способствующей всестороннему развитию учащихся, формированию у них необходимых навыков и знаний для успешного занятия лыжным спортом.

Методы и приемы обучения.

Практические занятия: проведение тренировок на открытом воздухе с акцентом на отработку техники.

Теоретические занятия: беседы по основам лыжного спорта, безопасности и физической подготовки.

Игровой метод: использование игровых элементов для повышения мотивации и интереса к занятиям.

Соревновательный метод: участие в соревнованиях, выполнение упражнений в форме соревнований для повышения уровня подготовленности занимающихся.

Индивидуальные консультации: работа с учениками по их вопросам и проблемам в обучении.

2.6 Блок «Воспитание».

Воспитательный компонент рабочей программы по лыжной подготовке направлен на всестороннее развитие личности учащихся, формирование у них положительных качеств и социальной ответственности. Это создаёт основу для успешной спортивной карьеры и активного участия в жизни общества. Обучение проводится в соответствии с календарным планом воспитательных мероприятий МБОУ «Чушевицкая средняя школа»:

- спортивный праздник, посвящённый зимним видам спорта «День лыжника»;
- лыжные соревнования школьного и муниципального уровней, всероссийские соревнования «Лыжня России».

2.7 Информационные ресурсы и литература.

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт,

2011 г.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 2015 г.

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, 2006.- 73с.

4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.- Смоленск, 2015 г.

5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск: СГИФК, 2012 г.

6. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 2013

7. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014 г.

Интернет-ресурсы: Сайты, посвященные лыжному спорту, видеоуроки, форумы для общения спортсменов.

Книги и публикации: Литература по технике лыжного катания, физической подготовке, психологии спорта.