


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»**

**Утверждаю  
Директор школы:**

  
\_\_\_\_\_ Малафеева Е.В.  
**Приказ № 372 от 24.08.2016 г.**

**Согласовано  
Председатель НМС:  
Суханова О.В.  
протокол заседания НМС  
№ 7 от 23.08.2016 г.**

**Рассмотрено  
На заседании ШМО:  
Богданова С.В.  
протокол заседания ШМО  
№ 3 от 06.06.2016 г.**

**Дополнительная образовательная программа**  
Секция «Лыжная подготовка»  
на 2016-2017 учебный год

Возраст: 13-17 лет  
Количество часов: 70 ч.  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов в неделю: 2 часа  
Количество часов в год: 66 часа  
Составитель: Фоменко Евгений Анатольевич  
Первая квалификационная категория

**г. Радужный**



## Пояснительная записка

**Дополнительная образовательная программа** по лыжной подготовке разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ А.М. Замятина; редактор С.М. Зверев М.-«Просвещение», 1986г. Дополнительная образовательная программа «Лыжный спорт» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта. Продолжительная и снежная зима делает занятия на лыжах самым доступным и массовым видом физической культуры. В физическом воспитании школьников лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. В спортивную секцию по лыжному спорту зачисляются школьники, начиная с 13 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом. В группе занятия мальчиков и девочек проводятся совместно. Занятия проводятся регулярно в течении всего года, на время летних каникул юные спортсмены получают индивидуальные задания, направленные на совершенствование общей физической подготовленности и технического мастерства.

При построении учебно – тренировочного процесса необходимо исходить из того, что подготовка юных лыжников-гонщиков представляет собой непрерывный многолетний процесс, основанный на закономерностях развития организма и особенностях лыжного спорта. Учебно воспитательная работа по лыжному спорту осуществляется на основе изложенных в данной программе учебных материалов. Основные задачи теоретических занятий- дать необходимое знание по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, врачебного контроля и самоконтроля, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника –гонщика, правилах и организации соревнования.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые лыжнику – гонщику. Каждое занятие условно разделено на 3 части: вводную, основную, заключительную.

Большое внимание во всех периодах тренировки уделяется общей физической подготовке.

*Актуальность* – занятия лыжным спортом имеет огромное оздоровительное значение и в то же время доставляет огромное удовольствие и эстетическое наслаждение от общения с природой. Передвижение на лыжах способствует развитию всех основных физических и воспитанию важнейших морально – волевых качеств. Происходит совершенствование ряда таких жизненно важных качеств, как воля, смелость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

*Педагогическая целенаправленность* данной программы, это полноценный активный отдых. И кто знает, может быть от этой в жизни небольшой лыжни начнётся путь долгий и интересный – путь в большой спорт, к олимпийскому пьедесталу.

*Цель* занятия лыжным спортом – достижение физического совершенства и наиболее высоких результатов при участии в соревнованиях.

*Задачи:*

- Познакомить с развитие лыжного спорта, гигиеной лыжника, самоконтролем
- Познакомить с правилами проведения соревнований, техникой безопасности
- Приобрести знания о лыжных мазях и смазки лыж, о температурном режиме и одежде лыжника
- Научить передвижению на лыжах с максимальной скоростью

- Воспитать смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие

*Отличительной чертой программы* является углубленное изучение техники способов передвижения на лыжах и тактике лыжных гонок.

*Возраст детей:* 13- 17лет.

*Условия набора* – все желающие основной медицинской группы.

*Сроки реализации:* 2016– 2017 учебный год.

Занятия проводятся один раз в неделю по два часа. 66 часов в год.

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

*Форма организации детей на занятии:* индивидуальная, групповая, фронтальная.

Форма проведения занятий: комбинированная, практическая, самостоятельная работа, игровая, соревновательная.

*Ожидаемые результаты:* к концу года обучения ребёнок будет:

- Знать краткий обзор развития лыжного спорта. Гигиену лыжника. Самоконтроль
- Знать правила проведения соревнований по лыжным гонкам и технику безопасности.
- Знать температурный режим и уметь одеваться по погоде.
- Знать и уметь смазывать лыжи мазями (парафинами).
- Уметь бегать на лыжах основными способами.
- Иметь высокие морально – волевые качества.

*Форма проверки результата* – зачёт, тестирование, соревнования.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая.

Способ фиксации результатов – журнал оценки тестирования.

### **Программа ориентирована на:**

- 1.создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- 2.удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
- 3.формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- 4.обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- 5.формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- 6.подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

**Направленность:** технической, научной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-педагогической

### **Содержание программы**

**Основы знаний.** Краткий обзор развития лыжного спорта. Гигиена спортсмена. Самоконтроль. Лыжные мази и смазка лыж. Температурный режим и одежда лыжника. Техника безопасности на занятиях. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

**Общая физическая подготовка.** Медленный бег. специальные беговые упражнения. Повторный бег 20х30 м. Эстафетный бег. Упражнения на координацию. Стретчинг. Кросс по пересечённой местности.

**Общие основы техники и тактики лыжника.** Повороты на месте переступанием во круг пяток, носков лыж. Повороты прыжком без опоры на палки. Повороты махом через лыжу. Игровое задание «кто лучше нарисует на снегу веер».

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход . Одновременный одношажный (основной) ход. Одновременный одношажный (стартовый вариант) ход. Полуконьковый ход . Коньковый ход. Переход схода на ход в зависимости от рельефа местности. Равномерное перемещение со слабой и средней интенсивностью классическим способом. Подъём в гору ёлочкой. Повторное прохождение отрезков 100 м., с интервалом 3 – 4 минуты. Бег на лыжах 1 км . классическим способом. Бег на лыжах 1 км. свободным стилем. Равномерное перемещение со слабой и средней интенсивностью свободным стилем.

**Методическое обеспечение**

*Форма проведения занятий:* комбинированная, практическая, игровая, зачёт, соревновательная.

*Форма организации детей на занятии:* индивидуальная, фронтальная, групповая.

*Методы организации учебно – воспитательного процесса:* словесный, наглядный, практический.

*Вид контроля:* вводный, текущий, промежуточный, итоговый.

*Форма контроля:* тестирование, соревнования.

**Материально – техническое обеспечение программы:** лыжная база школы, лыжный инвентарь, лыжные мази, секундомер.

**Список литературы**

1. Зверев М. С. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ – М. «Просвещение» 1986
2. Бутин М.Н. Лыжный спорт – М. ВЛАДОС 2003
3. Скачков И. Г. Ежедневные занятия физической культурой с учащимися на воздухе. – М. «Просвещение» 1991
4. Шапошников В. Д., Шапошникова В. И. становись на лыжню. Лениздат 1985

**Содержание учебного плана**

№п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
1,2	Краткий обзор развития лыжного спорт. Гигиена спортсмена. Самоконтроль.	2		2	Текущий контроль
3,4	Лыжные мази и смазка лыж. Температурный режим и одежда лыжника.	2		2	Текущий контроль
5,6	Т/Б во время занятий. Правила проведения соревнований.	2		2	Текущий контроль

	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	
7,8	Медленный бег, специальные беговые упражнения.		2	2	Текущий контроль
9,10	Медленный бег, повторный бег на 20 х 30м.		2	2	Текущий контроль
11,12	Медленный бег, эстафетный бег.		2	2	Текущий контроль
13,14	Медленный бег, упр – ия на координацию.		2	2	Текущий контроль
15,16	Медленный бег, стретчинг.		2	2	Текущий контроль
17,18	Кросс по пересечённой местности.		2	2	Текущий контроль
	<b>Общие основы техники и тактики лыжника</b>	<b>52</b>		<b>52</b>	
19,20,21,22	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте переступанием во круг пяток, носков.		4	4	Текущий контроль
23,24,25,26	Одновременный бесшажный ход. Игровое задание «кто лучше нарисует на снегу веер»		4	4	Текущий контроль
27,28,29,30	Одновременный одношажный ход (осн.). Поворот прыжком без опоры на палки.		4	4	Текущий контроль
31,32	Одновременный одношажный ход (стартовый вар.). Поворот махом через лыжу.		2	2	Текущий контроль
33,34,35,36,37,38	Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности.		6	6	Текущий контроль
39,40,41,42	Равномерное перемещение со слабой и средней интенсивностью классическим ходом.		4	4	Текущий контроль
43,44	Бег на лыжах классическим способом 1 км.		2	2	Текущий контроль
45,46,47,48	Полуконьковый ход. Подъём в гору ёлочкой.		4	4	Текущий контроль
49,50,51,52,63,54	Коньковый ход.		6	6	Текущий контроль
55,56	Повторное прохождение отрезков 100 м., с отдыхом 3-4 мин.		2	2	Текущий контроль
57,58,59,60	Бег на лыжах свободным ходом 1 км.		4	4	Текущий контроль
61,62,63,64,65,66	Равномерное перемещение со слабой и средней интенсивностью свободным ходом.		10	10	Текущий контроль

## График календарно тематического плана

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	05	12:50 – 14:00	Беседа, практика	1	Краткий обзор развития лыжного спорт. Гигиена спортсмена. Самоконтроль.	Спортивный зал	Текущий контроль
2.	Октябрь	05	12:50 – 14:00	Беседа, практика	1	Лыжные мази и смазка лыж. Температурный режим и одежда лыжника.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	Октябрь	12	12:50 – 14:00	Беседа, практика	1	Т/Б во время занятий. Правила проведения соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	Октябрь	12	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, специальные беговые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	Октябрь	19	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, повторный бег на 20 х 30м.	Спортивный зал	Текущий контроль
6.		19	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, эстафетный бег.	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	Октябрь	26	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, упр – ия на координацию.	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	Октябрь	26	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, стретчинг.	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	Ноябрь	02	12:50 – 14:00	Практика	1	Кросс по пересечённой местности.	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	Ноябрь	02	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, специальные беговые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль

11.	Ноябрь	09	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, повторный бег на 20 х 30м.	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	Ноябрь	09	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, эстафетный бег.	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	Ноябрь	16	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, упр – ия на координацию.	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	Ноябрь	16	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, стретчинг.	Спортивный зал	Текущий контроль
15.	Ноябрь	23	12:50 – 14:00	Практика	1	Кросс по пересечённой местности.	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	Ноябрь	23	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, специальные беговые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	Ноябрь	30	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, повторный бег на 20 х 30м.	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	Ноябрь	30	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, эстафетный бег.	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	Декабрь	07	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, упр – ия на координацию.	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	Декабрь	07	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, стретчинг.	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	Декабрь	14	12:50 – 14:00	Практика	1	Кросс по пересечённой местности.	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	Декабрь	14	12:50 – 14:00	Практика	1	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте переступанием во круг пяток, носков.	Спортивный зал	Текущий контроль

23.	Декабрь	21	12:50 – 14:00	Практика	1	Одновременный бесшажный ход. Игровое задание «кто лучше нарисует на снегу веер»	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	Декабрь	21	12:50 – 14:00	Практика	1	Одновременный одношажный ход (осн.). Поворот прыжком без опоры на палки.	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	Декабрь	28	12:50 – 14:00	Практика	1	Одновременный одношажный ход (стартовый вар.). Поворот махом через лыжу.	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	Декабрь	28	12:50 – 14:00	Практика	1	Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности.	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	Январь	11	12:50 – 14:00	Практика	1	Равномерное перемещение со слабой и средней интенсивностью классическим ходом.	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	Январь	11	12:50 – 14:00	Практика	1	Бег на лыжах классическим способом 1 км.	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	Январь	18	12:50 – 14:00	Практика	1	Полуконьковый ход. Подъём в гору ёлочкой.	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	Январь	18	12:50 – 14:00	Практика	1	Коньковый ход.	Спортивный зал	Текущий контроль
31.	Январь	25	12:50 – 14:00	Практика	1	Повторное прохождение отрезков 100 м., с отдыхом 3-4 мин.	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	Январь	25	12:50 – 14:00	Практика	1	Бег на лыжах свободным ходом 1 км.	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	Февраль	01	12:50 – 14:00	Практика	1	Равномерное перемещение со слабой и средней интенсивностью свободным ходом.	Спортивный зал	Текущий контроль



34.	Февраль	01	12:50 – 14:00	Практика	1	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте переступанием во круг пяток, носков.	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	Февраль	08	12:50 – 14:00	Практика	1	Одновременный бесшажный ход. Игровое задание «кто лучше нарисует на снегу веер»	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	Февраль	08	12:50 – 14:00	Практика	1	Одновременный одношажный ход (осн.). Поворот прыжком без опоры на палки.	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	Февраль	15	12:50 – 14:00	Практика	1	Одновременный одношажный ход (стартовый вар.). Поворот махом через лыжу.	Спортивный зал	Текущий контроль
38.	Февраль	15	12:50 – 14:00	Практика	1	Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности.	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	Февраль	22	12:50 – 14:00	Практика	1	Равномерное перемещение со слабой и средней интенсивностью классическим ходом.	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	Февраль	22	12:50 – 14:00	Практика	1	Бег на лыжах классическим способом 1 км.	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	Март	01	12:50 – 14:00	Практика	1	Полуконьковый ход. Подъём в гору ёлочкой.	Спортивный зал	Текущий контроль
42.	Март	01	12:50 – 14:00	Практика	1	Коньковый ход.	Спортивный зал	Текущий контроль
43.	Март	15	12:50 – 14:00	Практика	1	Повторное прохождение отрезков 100 м., с отдыхом 3-4 мин.	Спортивный зал	Текущий контроль
44.	Март	15	12:50 – 14:00	Практика	1	Бег на лыжах свободным ходом 1 км.	Спортивный зал	Текущий контроль

45.	Март	22	12:50 – 14:00	Практика	1	Равномерное перемещение со слабой и средней интенсивностью свободным ходом.	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	Март	22	12:50 – 14:00	Практика	1	Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте переступанием во круг пяток, носков.	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	Март	29	12:50 – 14:00	Практика	1	Одновременный бесшажный ход. Игровое задание «кто лучше нарисует на снегу веер»	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	Март	29	12:50 – 14:00	Практика	1	Одновременный одношажный ход (осн.). Поворот прыжком без опоры на палки.	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	Апрель	05	12:50 – 14:00	Практика	1	Одновременный одношажный ход (стартовый вар.). Поворот махом через лыжу.	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	Апрель	05	12:50 – 14:00	Практика	1	Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности.	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	Апрель	12	12:50 – 14:00	Практика	1	Равномерное перемещение со слабой и средней интенсивностью классическим ходом.	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	Апрель	12	12:50 – 14:00	Практика	1	Бег на лыжах классическим способом 1 км.	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	Апрель	19	12:50 – 14:00	Практика	1	Полуконьковый ход. Подъём в гору ёлочкой.	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	Апрель	19	12:50 – 14:00	Практика	1	Коньковый ход.	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	Апрель	26	12:50 – 14:00	Практика	1	Повторное прохождение отрезков 100 м., с	Спортивный	Текущий

						отдыхом 3-4 мин.	зал	контроль
56.	Апрель	26	12:50 – 14:00	Практика	1	Бег на лыжах свободным ходом 1 км.	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	Май	03	12:50 – 14:00	Практика	1	Равномерное перемещение со слабой и средней интенсивностью свободным ходом.	Спортивный зал	Текущий контроль
58.	Май	03	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, специальные беговые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	Май	10	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, повторный бег на 20 х 30м.	Спортивный зал	Текущий контроль
60.	Май	10	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, эстафетный бег.	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	Май	17	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, упр – ия на координацию.	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	Май	17	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, стретчинг.	Спортивный зал	Текущий контроль
63.	Май	24	12:50 – 14:00	Практика	1	Кросс по пересечённой местности.	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	Май	24	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, упр – ия на координацию.	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	Май	31	12:50 – 14:00	Практика	1	Медленный бег, стретчинг.	Спортивный зал	Текущий контроль
66.	Май	31	12:50 – 14:00	Практика	1	Кросс по пересечённой местности.	Спортивный зал	Текущий контроль