

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

РЕКОМЕНДОВАНА

к утверждению педагогическим советом,

протокол от 29.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом по МБОУ «Рощинский ЦО»  
от 29.08.2022 № 232/ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Юный лыжник»**

Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного  
образования Плотников Александр Львович

п. Роцино

2022 г.

Далеко не каждый ученик может стать хорошим спортсменом, но абсолютно каждый может стать лучше благодаря занятиям спортом и детский возраст как нельзя лучше подходит для этого преобразования.

Лыжный спорт является по своему воздействию одним из самых полезных для организма занимающихся. Он развивает и гармонизирует все системы детского организма, формирует активный запас возможностей для учебной и целенаправленной полезной досуговой деятельности. Это исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. Закаляется организм, укрепляется здоровье, развиваются сила, координация, быстрота, гибкость, работоспособность. Особое значение для базовой подготовки в лыжном спорте имеют общеукрепляющие занятия физической культурой (в широком значении этого понятия) необходимы для гармонического развития юных лыжников.

Природно-климатические условия Ленинградской области в значительной мере способствуют выбору для себя подавляющему большинству населения путь к лыжному спорту. У каждого возраста есть своя ценность, свой потенциал развития. Нужно стремиться не ускорить развитие любой ценой, а в максимальной степени воспользоваться теми уникальными возможностями, что несет в себе каждый период жизни.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный лыжник» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа создана в 2018 г 2019,2020,2021,2022г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196
- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.
- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г.;
- Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение №3);

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ).

**Новизна** дополнительной образовательной программы заключается в приобщении детей к занятиям лыжным спортом независимо от физических данных и индивидуальных способностей, при отсутствии медицинских противопоказаний. В ходе таких занятий реализуются ценности здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Актуальность** программы состоит в том, что занятия проводятся преимущественно на улице (свежий воздух – волшебное средство закаливания). Движение

на воздухе – лучший способ укрепления сердечно-сосудистой системы, усиления обмена веществ. Для детей лыжная прогулка – радость, игра. Разнообразные физические упражнения из арсенала подготовки юных лыжников несут в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных качеств, дающих всесторонне физическое развитие, вырабатывающих способность к активной жизненной позиции, самореализации в последующей профильной ориентации.

**Педагогическая целесообразность** данной программы отражена не только в ее возможности гармоничного физического развития, но и развития эмоционально-волевой сферы ребенка: выработки воли и характера, воспитании чувства коллективизма. Систематические занятия детей в группах с использованием средств физической культуры значительно повышают их возможности в саморегуляции.

**Цель программы:** обучение учащихся средствам предварительной подготовки к занятиям лыжным и лыжероллерным спортом (с целью овладеть навыками ходьбы на лыжах и лыжероллерах и спуска на склоне) для организации их досуга и физического развития.

### **Задачи программы:**

#### **1. Обучающие:**

- сформировать систему знаний, умений и навыков по лыжному и лыжероллерному спорту;
- обучить технико-тактическим приемам лыжного и лыжероллерного спорта на начальном этапе подготовки;
- обучить основным способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств

#### **2. Развивающие:**

- повысить уровень общефизической подготовки;
- развивать специальные физические качества: координацию (ловкость), быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитать уверенность в своих силах и возможностях;
- содействовать воспитанию положительных личных качеств у детей путем занятиями физкультурой и спортом;
- приобщить детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой;

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы является широкое использование средств общефизической и специальной физической подготовки при занятиях на открытом воздухе.

Программа закладывает основы физического здоровья детей с последующей ориентацией на систематические занятия лыжным спортом. Программа рассчитана на смешанные группы занимающихся (мальчики и девочки).

Возраст детей: 9-11 лет

Режим занятий: раз в неделю, по 2 часа в день.

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные, внеаудиторные

Формы проведения промежуточной аттестации:

Основными формами подведения итогов за год являются: тестирование двигательных качеств, оценка умений и навыков при передвижении на лыжах и лыжероллерах в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце учебного года, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах и лыжероллерах, предусмотренных программой /оценки по пятибалльной системе школы/.

**Формой организации** образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Основными формами проведения занятий являются: тренировка, игра, беседа, эстафета, соревнование, практическая и самостоятельная работа, контрольное тестирование (зачет).

**По окончании образовательного периода дети должны**

**ЗНАТЬ:**

- историю возникновения и развития лыжного и лыжероллерного видов спорта, физической культуры;
- правила техники безопасности при занятиях физкультурой, лыжным и лыжероллерным спортом;
- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой медицинской помощи;
- основные правила соревнований в лыжном и лыжероллерном спорте;
- основы техники в лыжном и лыжероллерном спорте;
- простые тактические приемы в лыжном и лыжероллерном спорте;
- комплекс утренней гимнастики;

- средства комплексов общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

### **УМЕТЬ:**

- выполнять упражнения по ОФП и СФП с предметами и без предметов;
- самостоятельно надевать и снимать лыжи и лыжероллеры,
- готовить спортивный инвентарь к занятиям и уметь переносить его к месту хранения и использования;
- выполнять передвижение на лыжах и лыжероллерах на ровной площадке без скольжения (на полу, на поляне, по траве, по асфальту);
- передвигаться на лыжах по снегу на ровном участке без палок, на лыжероллерах – по асфальту (по кругу);
- выполнять повороты переступанием влево и вправо, переставными шагами, прыжком;
- выполнять спуски на пологом склоне в высокой, средней и низкой стойке, косой спуск;
- выполнять различные игровые задания при спуске на склоне, горке;
- выполнять повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором);
- выполнять торможение: «плугом», «полуплугом», боковым скольжением, падением;
- преодолевать подъемы: скользящим, ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- выполнять ходьбу ступающим шагом по целине (с палками) с поворотами переступанием;
- использовать попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одновременный одношажный ход;
- самостоятельно контролировать свое физическое состояние;

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов			Формы проведения промежуточной диагностики
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория лыжного спорта. Основы	4	2	2	Собеседование,

	знаний по физкультуре и спорту. Техника безопасности.				опрос, наблюдение, тест
2.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Наблюдение, тест
3.	Специальная физическая подготовка.	16	2	14	Наблюдение, зачет
4.	Технико-тактическая подготовка.	34	6	28	Анализ, зачет
5.	Контрольные и тестовые упражнения /соревнования/	8		8	Соревнование, зачет
	Всего	72	12	60	

### Содержание разделов программы

#### 1. Теория лыжного спорта.

Теория: Общие основы знаний по физической культуре и спорту. Основы безопасной жизнедеятельности. Первая помощь при травмах. Правила личной гигиены. Способы самоконтроля физического развития. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Развитие лыжных видов спорта в России и за рубежом. Основы техники лыжных видов спорта. Тренировка лыжников-гонщиков, двоеборцев, прыгунов на лыжах с трамплина. Спортивные базы, оборудование и инвентарь.

1.1 Охрана труда и техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом.

#### 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Теория:* Появление лыжного спорта в России, знакомство с видами лыжного спорта.

*Практика:* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предметов. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, подскоками, полуприседе, присяде, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотами туловища и пр. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой (по сигналу с заданием преподавателя), с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см, запрыгивания. Лазание, перелазание в различных положениях. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». Подвижные игры специальной направленности лыжного спорта, футбола. Эстафеты- с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная и лыжероллерная подготовка – переноска и надевание лыж, лыжероллеров. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах и лыжероллерах. Упражнения на развитие равновесия. Комбинации и комплексы общеразвивающих

упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам – пионербол, «мягкий футбол», мини-футбол.

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

#### ***Теория:* знакомство и обоснование с упражнениями по СФП**

*Практика:* Воспитания физических качеств: гибкости – ОРУ с широкой амплитудой движения. Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15 метров, со старта и с ходу от 10 до 15 метров. Бег по наклонной плоскости вниз. Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии. Кувырки, стойка на лопатках. Жонглирование. Метание в цель (после кувырков, перекатов). Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре, приседание на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска, перемещение и перекалывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Развитие выносливости – равномерный и переменный бег и ходьба до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теория:* Обоснование скользящего шага для передвижения в лыжном и лыжероллерном спорте по равнине.

Обоснование стойки лыжника на спуске.

*Практика:* Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием), на скользящей опоре: спуски с различными заданиями и в различных стойках. Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямым и скользящим шагом. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Передвижение одновременным безшажным ходом под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Изучение техники одновременного безшажного хода, попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Изучение торможения: «плугом», упором, падением. Изучение способов поворотов в движении на лыжах переступанием, рулением (в упоре, в «плуге»). Обучение прыжкам на лыжах с кочки. Катание на санях с горки. Подвижные игры на площадке. Участие в эстафетах, контрольных стартах на лыжах и лыжероллерах. Основными формами подведения итогов по окончании учебного года и показатели контрольных нормативов и упражнений, которые фиксируются в таблице результативности в соответствии с разработанными критериями./Приложение №1,2,3 /

### **5. Контрольные и тестовые упражнения /соревнования/**

*Практика:* Эстафета (по 2, 4 человека), соревнования на лыжах, лыжероллерах.

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей  
программы «Юный лыжник»**

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, технические средства обучения /ТСО/	Формы диагностики
1.	Основы знаний по физкультуре и спорту. Теория лыжного спорта.	Беседа, просмотр, круглый стол, рассказ	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Периодические издания, правила лыжного спорта, видеоматериалы, видеотехника	Наблюдение, анализ, тест, собеседование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	Тренировка, игра, беседа, эстафета	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный	Таблицы, брошюры, протоколы	Наблюдение, анализ, эстафеты
3.	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировка, зачет, игра	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный	Фотографии, плакаты, брошюры, таблицы	Наблюдение, анализ, эстафеты, зачет
4.	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, беседа, просмотр, зачет, круглый стол, соревнование	Модельный, Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный	Литература, фотографии, плакаты, брошюры, таблицы, фото и видеотехника, видеокассеты. Лыжи, сани, гимнастические снаряды, мячи, скакалки, гимн. палки	Наблюдение, анализ, соревнование, зачет
5.	Контрольные и тестовые упражнения, соревнование.	Зачет, эстафета, соревнование, круглый стол, просмотр	Программированный, проблемный, модельный	Фотографии, видеосъемка, видеокассеты	Наблюдение, анализ, соревнование

**Промежуточная аттестация проводится по следующим нормативам:**

**Контрольные нормативы по лыжной подготовке /СТП/**

**Контрольные упражнения**

Возраст 9-10 лет	Вид упражнения	Результаты в баллах				
		1	2	3	4	5
<b>ОФП</b>						
1.	Бег 10 м /сек/	2.7-2.8	2.5-2.6	2.3-2.4	2.2	2.0
2.	Бег 50м /сек/	8.7-8.8	8.6.	8.5	8.3-8.4	8.0-8.2
3.	Бег 200 м /сек/	70-74	68-69	66-67	64-65	62-63
Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке за 10 сек.						
Мальчики		2	3	4	5	7
Девочки		1	2	3	4	5
<b>СФП</b>						
Прыжки в длину с места /см/						
Мальчики		130	135	140	145	150
Девочки		120	125	130	135	140
Вбрасывание футбольного мяча руками из-за головы						
Мальчики /м/		4	5	6	7	8
Девочки /м/		1	2	3	4	5

Виды нормативов	1	2	3	4	5
Прохождение на лыжах 100 м с хода /сек/ на время					
Мальчики	25	24	23	22	21
Девочки /интегральный показатель/	29-30	28	27	26	25
Прохождение на лыжах на лучшее техническое выполнение способов передвижения на специально размеченной трассе /включающей равнину, склон, повороты- оценка в баллах четырех участков дистанции/	10-11	12-14	16	18	20

**Список литературы:**

1. Грибачева М.А., Круглыхин В.А., Программа интегративного курса физического воспитания /для учащихся начальной школы на основе футбола/. Москва. 2010 г. «Человек».
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. Москва. «Терра-Спорт». /Библиотечка тренера/ 2000г.
3. Миненков Б.В., Соболев Е.М. Лыжи и здоровье «ФиС» - 1981г.

4. Методика обучения и отбора юных-прыгунов на этапе начальной подготовки /методические рекомендации/ Москва, 1983г. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Управление зимних видов спорта.
5. Озолин Н.Г. Путь к успеху. Москва « ФиС» 1980г.
6. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания. Книга 1. Дошкольники. С-Петербург. 2009г. Федеральная программа на 2005-2009 г.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовка к школе 6-7 лет. Москва. Издательство «Мозаика-Синтез» 2014г.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду /средние группы/. Москва Изд-во «Мозаика-Синтез» 2009 г.
9. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ. Калуга 1983г. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Главное спортивно-методическое Управление . Утверждено 1977г. Спорткомитетом СССР.
10. Журналы « Физическая культура в школе».
11. Журналы «ФиС».
12. Теория и методика физического воспитания. Изд-во «ФиС» Москва. 1976г.
13. Великорецкий «Первая помощь до прихода врача».Москва, «Медицина» 1972г.
14. Книга о здоровье под редакцией Лисицина Ю.П. Москва. Изд-во «Медицина». 1988г.
  
15. Алябьев А.Н., Маришук В.Л., Цыган В.Н. Вопросы физиологии. Психологии и педагогики в лыжной подготовке СПб-ВИФК, 2001
  
16. Озолин Н.Г. Настоящая настольная книга тренера – М: Астрель, 2006
  
17. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте М:Спорт Академ Пресс, 2000
  
18. Тараканов Б.И. и др. Определение индивидуальных двигательных способностей юных борцов 8-9 лет на основе динамики и корреляции показателей физической подготовленности /Учебные записки № 25 (25), 2007
  
19. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В., Петракова В.Е., Леонтьева Н.С. Основы олимпийских знаний: методич. Рекомендации для дошкольных образовательных учреждений для детей 5-7 лет. - М.