

ВЫБОРГСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
(МБОУ «РОЩИНСКИЙ ЦО»)

РЕКОМЕНДОВАНА
к утверждению педагогическим советом,
протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №284/Од по МБОУ «Рощинский ЦО»
от 29.08.2025г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный лыжник»**

Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного
образования Плотников Александр Львович

п. Рошино

2025 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 преображения.

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 отредактирована. в 2025г. в соответствии со следующими нормативными документами: - ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской

Федерации от 27 июля 2022 года № 629

- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

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 системы 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 знаний по физкультуре и спорту. Техника безопасности. | 4 | 2 | 2 | Собеседование, 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 флагкам», «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 кувыроков, перекатов). Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре, приседание на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска, перемещение и перекладывание 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. Технико-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 прямоступающим 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 движения 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 | Дидактическ ий и наглядный материал, технические средства обучения /ТСО/ | Формы диагностик и |
|-----------------------|---|--|--|---|--|
| 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 | Программирован, 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 |
| ОФП | | | | | | |
| 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 Девочки | | 2 1 | 3 2 | 4 3 | 5 4 | 7 5 |
| СФП | | | | | | |
| Прыжки в длину с места /см/ Мальчики Девочки | | 130 120 | 135 125 | 140 130 | 145 135 | 150 140 |
| Вбрасывание футбольного мяча руками из-за головы Мальчики /м/ Девочки /м/ | | 4 1 | 5 2 | 6 3 | 7 4 | 8 5 |

| Виды нормативов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-------------|----------|----------|----------|----------|
| Прохождение на лыжах 100 м с хода /сек/ на время Мальчики Девочки /интегральный показатель/ | 25 29-30 | 24 28 | 23 27 | 22 26 | 21 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:

- Грибачева М.А., Круглыхин В.А., Программа интегративного курса физического воспитания /для учащихся начальной школы на основе футбола/. Москва. 2010 г. «Человек».
- Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. Москва. «Терра-Спорт». /Библиотечка тренера/ 2000г.
- Миненков Б.В., Соболь Е.М. Лыжи и здоровье «ФиС» - 1981г.
- 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.
- 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 . Утверждено1977г. 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 Лисицына Ю.П. Москва. Изд-во «Медицина». 1988г.
15. Алябьев А.Н., Марищук 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. Селюянов 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.