

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕЖДУРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МОУ «Междуреченская СОШ»  
протокол № 1  
от «30» августа 2022 года

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МОУ «Междуреченская СОШ»  
№ 01-07 / 291  
от «01» сентября 2022 года

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Лыжная подготовка»  
(физкультурно-спортивное направление)**

Возраст: 8-17 лет(1-11 класс)  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов в неделю: 4 часа  
Количество часов в год: 140 часов

Составитель:  
Федорова Анастасия Андреевна,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон РФ от 22 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- Постановление от 28 сентября 2020 г. n 28 об утверждении СанПИН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Мин просвещения России от 31.05.2021 N 286 «Об утверждении ФГОС начального общего образования».
- Приказ Мин просвещения России от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении ФГОС основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. N 442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ООП - образовательным программам, НО, ОО и СО образования».
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Письмо Мин просвещения России от 15.02.2022 N АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом о введении ФГОС начального общего и основного общего образования»).
- Письмо Мин просвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Мин просвещения России от 30.03.2021 N ВБ-511/08 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями для общеобразовательных организаций по открытию классов «Психолого-педагогической направленности» в рамках различных профилей при реализации образовательных программ среднего общего образования»).
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г № 214-п (п.65 правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей).
- Постановление администрации МР «Удорский» № 575 от 29 июня 2020 года «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».
- Устав Образовательной организации.
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования школы.
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования школы.
- Основная общеобразовательная программа среднего общего образования школы.
- ПОЛОЖЕНИЕ о порядке разработки и утверждения программы внеурочной деятельности (может быть составной частью Положения о рабочей программе учебного предмета).
- Рабочая программа воспитания школы.

### Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

**Актуальность программы.** Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере

владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 8-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Форма обучения** – очная, в дневное внеурочное время.

**Особенности организации** образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

**Формы аттестации:** контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

**Цели программы «Лыжная подготовка»:**

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

**Задачи программы «Лыжная подготовка»:**

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

**Ожидаемые результаты:**

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

**Знать / понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

#### **Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

### **Содержание программы**

#### **1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта**

Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название

разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

#### **2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.**

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

#### **3. Особенности различных лыжных ходов.**

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со

свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъемы «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

– координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

#### **5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.**

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двушажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся про скользивший дальше всех.

#### **6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.**

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

#### **7. Кроссовая подготовка.**

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

#### **Учебный план кружка «Лыжная подготовка» -34 часа**

| № п\п | Название темы  | Количество часов |        |          | Форма контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------|
|       |  | всего            | теория | практика |                |
|       | Теоретический материал   | 2                |        | 32       |                |
| 1     | Гигиенические требования к экипировке лыжника. История развития лыжного спорта               |                  | 1      |          |                |
| 4     | Правила соревнования по лыжным гонкам  |                  | 1      |          |                |
| 5     | Смазка лыж   |                  |        |          |                |
|       | Общефизическая подготовка  | 10               |        | 10       |                |
| 1     | Ходьба, бег и беговые упражнения   |                  |        |          |                |
| 2     | Кросс.   |                  |        |          |                |
| 3     | Спортивные и подвижные игры  |                  |        |          |                |
| 4     | Гимнастические упражнения  |                  |        |          |                |
| 5     | Общеразвивающие упражнения   |                  |        |          |                |
| 6     | Упражнения для развития двигательных качеств   |                  |        |          |                |
|       | Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов | 10               |        | 10       |                |
|       | Техническая подготовка   | 5                |        | 5        |                |
| 1     | Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время   |                  |        |          |                |
| 2     | Передвижения на лыжероллерах и роликовых коньках   |                  |        |          |                |
| 3     | Работа с резиновым эспандером  |                  |        |          |                |

|   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|
| 4 | Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе  |   |  |   |  |
|   | Контрольные тренировки и участие в соревнованиях | 7 |  | 7 |  |

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки

креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и

совершенствования техники изученных способов передвижения.

### **Список литературы.**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982

### Календарный учебный график

| № п\п | Дата проведения | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения        | Форма контроля |
|-------|-----------------|--------------------------|---------------|--------------|--|-------------------------|----------------|
| 1     |                 |                          | тренировка    | 1            | Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка            | стадион                 |                |
| 2     |                 |                          | тренировка    | 1            | ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.                          | Стадион                 |                |
| 3     |                 |                          | тренировка    | 1            | ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов                    | стадион                 |                |
| 4     |                 |                          | Тренировка    | 1            | ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов               | стадион                 |                |
| 5     |                 |                          | Тренировка    | 1            | ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов       | стадион                 |                |
| 6     |                 |                          | Тренировка    | 1            | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.  | стадион                 |                |
| 7     |                 |                          | Тренировка    | 1            | Контрольная тренировка. ОФП. Игры  | стадион                 |                |
| 8     |                 |                          | Тренировка    | 1            | ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация          | стадион                 |                |
| 9     |                 |                          | Тренировка    | 1            | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.                           | стадион                 |                |
| 10    |                 |                          | Тренировка    | 1            | Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка. | Стадион, спортивный зал |                |



|    |  |  |            |   |  |                            |  |
|----|--|--|------------|---|--|----------------------------|--|
| 11 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.     | стадион                    |  |
| 12 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов. | стадион                    |  |
| 13 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов  | стадион                    |  |
| 14 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.                | стадион                    |  |
| 15 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Бег. Игры. СФП.   | Стадион,<br>спортзал       |  |
| 16 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.                     | Стадион,<br>спортзал       |  |
| 17 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов                              | спортзал                   |  |
| 18 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.                          | спортзал                   |  |
| 19 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов  | спортзал                   |  |
| 20 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов  | спортзал                   |  |
| 21 |  |  | Тренировка | 1 | Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.                    | спортзал                   |  |
| 22 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.  | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |

|    |  |  |            |   |   |                            |  |
|----|--|--|------------|---|---|----------------------------|--|
| 23 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.   | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |
| 24 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.   | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |
| 25 |  |  | тренировка | 1 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП   | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |
| 26 |  |  | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП   | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |
| 27 |  |  | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП   | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |
| 28 |  |  | Тренировка | 1 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП. | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |
| 29 |  |  | Тренировка | 1 | Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.                        | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |
| 30 |  |  | Тренировка | 1 | Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП                                      | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |
| 31 |  |  | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка, соревнование.   | Лыжная трасса              |  |
| 32 |  |  | Тренировка | 1 | Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП   | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |
| 33 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.   | Лыжная трасса              |  |
| 34 |  |  | Тренировка | 1 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка  | Спортзал,<br>лыжная трасса |  |