

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

Программа принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 01.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
Центр внешкольной работы «Золотой ключик»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Рудникова  
«01» 09. 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЛЫЖНОЙ СЕКЦИИ**

Составитель: педагог дополнительного образования  
Юрченко Анатолий Григорьевич

Программа рассчитана на 5 лет  
Возраст детей от 9 лет

Нижний Новгород,  
2020 г.

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа лыжной секции по содержанию соответствует физкультурно-спортивной направленности.

### **1.2. Новизна дополнительной образовательной программы**

Новизну программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровьесберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих ребенку возможность сохранения здоровья за период обучения лыжной секции.

Программа позволяет не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

### **1.3 Актуальность дополнительной образовательной программы**

В процессе занятий лыжными гонками воспитываются морально-волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной, терморегуляционной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия лыжным спортом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости.

В сегодняшнее время наблюдается снижение адаптивных, приспособительских возможностей детей, в результате чего понижается работоспособности в течение дня.

Здоровье и физическое развитие – это одно целое, их нужно организовывать, поддерживать, сохранять и учить этому детей и подростков.

В лыжной секции обучают детей овладевать двигательными навыками. Регулярные занятия на свежем воздухе, закаляют, дисциплинируют, укрепляют волю, уверенность в своих силах. Все это очень необходимо подрастающему поколению, часто очень изнеженному и не подготовленному к жизненным нагрузкам. При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной, терморегуляционной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятие в секции это непрерывный, тренировочный процесс, обучение двигательным навыкам, совершенствование, применение разученного в сложных условиях соревнования, борьбы друг с другом.

#### **1.4. Педагогическая целесообразность**

Главной задачей воспитательной работы с юными лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением подопечного во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания юных лыжников во многом определяется способностью тренера каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, клубов выходного дня. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Этим же целям служат и просмотр видеофильмов, кинограмм, фотовитрины, плакаты наглядной агитации, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с мастерами спорта.

Определенное место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

#### **1.5. Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся. Выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся.

##### **Задачи**

##### ***Обучающие:***

1. Обучить техники и тактики лыжных ходов;
2. Обучить детей владению основными приемами по укреплению опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
3. Обучить санитарно-гигиеническим нормам и правилам.

##### ***Развивающие:***

1. Способствовать развитию физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом.

##### ***Воспитывающие:***

1. Воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
2. Воспитывать морально - волевые качества, чувства взаимопомощи и дружбы у юных спортсменов;

3. Приобщить подростков к здоровому образу жизни.

### **1.6. Отличительные особенности данной программы**

**Отличительные особенности программы:** программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки спортсменов-лыжников.

В программе приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

### **1.7 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа рассчитана на обучение детей от 9 лет.

### **1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

### **1.9. Формы и режим занятий**

Занятия проводятся в разновозрастных группах с переменным составом обучающихся. Дети, имеющие навыки, после собеседования зачисляются на второй год обучения

Зачисление детей в спортивную секцию осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Формы занятий:** занятия в объединении могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом.

**Режим занятий:** 45 минут, перемена 10 минут и ещё одно занятие по 45 минут – три раза в неделю

### **1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Данная программа предполагает развитие у обучающихся следующих навыков и умений:

**В конце первого года обучения обучающиеся должны:**

- выполнять правила личной гигиены. Соблюдать режим дня;
- управлять и чувствовать свое тело в пространстве;
- выполнять упражнение общей физической подготовки, как средство достижения высокой работоспособности;
- владеть лыжами на ровном рельефе.

**В конце второго года обучения обучающиеся должны:**

- уметь выполнять упражнение на быстроту реакции, на развитие скоростно-силовых качеств;
- выполнять различные виды равновесий;
- подготовить сердечно сосудистую систему к разнообразной жизнедеятельности;
- совершенствовать технику лыжных ходов.

**В конце третьего года обучения обучающиеся должны:**

- реализовывать свои возможности в спорте;
- усвоить горнолыжную технику;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- участвовать в судейской коллегии.

**В конце четвертого года обучения обучающиеся должны:**

- достойно выступить на первенстве района;
- выполнить первый юношеский разряд;
- выступить на первенстве города.

**В конце пятого года обучения обучающиеся должны:**

- попасть в сборную области;
- выполнить третий взрослый разряд.

**Формы подведения итогов:** Промежуточная аттестация проводится в виде контрольных соревнований. Соревнования являются неотъемлемой частью учебного и тренировочного процесса. В декабре и мае проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёт/незачёт, результаты которой фиксируются в журнале ПДО.

**2.Учебный план**

№	Наименование раздела	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	<b>ИТОГО по программе</b>
1.	Общая физическая подготовка	100	100	100	100	100	500
2.	Лыжная техника	114	114	114	114	114	570
3.	Промежуточная аттестация (в форме соревнований)	2	2	2	2	2	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>1080</b>

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
Вводное занятие. Знакомство с детьми и их родителями. Ознакомление с планом работы на учебный год. Требования к обучающимся.	2	2	-
Правила о личной гигиене. Беседа.	2	2	-
Правила поведения на занятиях. Инструктаж.	2	2	-
Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Игры с мячом	4	-	4
Упражнение на развитие быстроты и	2	-	2

выносливости «баскетбол».			
Игра на развитие быстроты и выносливости «футбол».	2	-	2
Игра на развитие выносливости «волейбол».	2	-	2
Игра на развитие быстроты и выносливости «ручной мяч».	2	-	2
Беговая тренировка 1 км.	2	1	1
Эстафета на быстроту и выносливость.	2	1	1
Игры на выносливость.	4	-	4
Бег 3 км.	2	-	2
Ходьба 3 км.	2	-	2
Имитация ходов на лыжах.	4	2	2
Спортивная эстафета.	2	-	2
Ходьба 4 км.	2	-	2
Поход 8 км.	4	-	4
ОРУ. Круговая тренировка 6 станций.	2	1	1
Контрольная тренировка.	2	1	1
Лыжи.	4	-	4
Лыжи. Спуск с горы.	4	2	2
ОРУ. Эстафета на лыжах.	2	-	2
Упражнения и игры на развитие равновесия. Прыжки с кочки на кочку. Занятия на тренажерах.	4	-	4
Лыжи. Бег 3 км.	2	-	2
Упражнение на равновесие. Поочередно для левой и правой ноги.	4	2	2
Лыжи. Бег 3 км.	2	-	2
Лыжи. Спуск с горы.	4	2	2
Игры на равновесие с партнером.	4	-	4
Контрольная тренировка.	2	-	2
Бег на лыжах.	4	-	4
Занятия на тренажерах.	4	-	4
Эстафета на лыжах, дистанция 3 км.	2	-	2
Упражнения на равновесие.	4	-	4
Горнолыжная подготовка.	4	2	2
Равномерное передвижение на лыжах.	4	-	4
Совершенствование техники лыжных ходов.	4	2	2
Упражнение на равновесие.	2	1	1
Эстафета на лыжах.	2	-	2
Бег на лыжах. Дистанция 3 км.	2	-	2
Бег на лыжах с препятствием.	4	-	4
Контрольная тренировка.	2	-	2

Спортивная терминология. Лыжные ходы. Одновременный, безшажный.	4	2	2
Лыжный ход. Одновременный, одношажный.	4	2	2
Лыжный ход. Одновременный двухшажный.	4	2	2
Лыжный ход. Классический.	4	2	2
Коньковый ход.	4	2	2
Техника с высокой, средней и низкой посадкой.	4	2	2
Закрепление ходов.	4	-	4
Равномерная тренировка 5 км.	2	-	2
Совершенствование технологии лыжных ходов одновременный – одношаговый, 3 км.	4	-	4
Горнолыжная подготовка. Повороты.	4	2	2
Лыжный ход. Одновременный двухшажный.	4	-	4
Эстафета на лыжах 3 км.	2	-	2
Лыжный классический ход.	4	-	4
Лыжный коньковый ход.	4	2	2
Двухшажный попеременный ход.	4	2	2
Равномерная тренировка. Спуск с гор.	4	-	4
Контрольная тренировка.	2	-	2
Спуск с гор в различных стойках.	4	2	2
Поход на лыжах.	4	-	4
Одновременный безшажный ход.	4	-	4
Техника хода с низкой посадкой.	4	-	4
Техника хода со средней посадкой.	4	-	4
Техника хода с высокой посадкой.	4	-	4
Равномерная тренировка.	4	-	4
ОРУ. Силовые упражнения с резиной.	4	2	2
ОРУ. Футбол.	4	-	4
Бег – ходьба 2,5 км.	2	-	2
<i>Итого:</i>	<b>216</b>	<b>45</b>	<b>171</b>

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

<i>Тема</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
Вводное занятие. Ознакомление с планом работы на учебный год. Инструктаж.	2	2	-
Упражнение и игры на развитие скоростно-силовых качеств. Силовые упражнения, командные игры.	2	1	1
ОРУ. Футбол. Силовые упражнения.	2	-	2

Спортивные игры. Футбол.	2	-	2
Эстафета.	2	1	1
Бег 2 км.	2	-	2
Разминка. Упражнения с резиной.	2	-	2
Спортивные игры.			
Бег-ходьба 5 км.	2	-	2
Контрольная тренировка.	2	1	1
Равномерная тренировка.	2	1	1
Игры. Упражнения на развитие силовых качеств.	4	2	2
Круговая тренировка.	2	-	2
ОФП. Спортивные игры.	4	-	4
Поход.	4	-	4
Командные игры.	4	-	4
Поход.	4	-	4
Ходьба 3 км. Футбол.	4	-	4
Спортивные игры на развитие скоростных и силовых качеств.	4	-	4
Эстафета.	2	-	2
Соревнования по ОФП.	4	-	4
Круговая тренировка.	2	-	2
Техника бега на лыжах. Имитация лыжных ходов.	4	-	4
Тренировка на роликовых лыжах.	2	-	2
Кросс. Соревнования по бегу.	2	-	2
Спортивная эстафета.	2	-	2
Имитация одновременного безшажного лыжного хода.	4	-	4
Имитация одновременного одношажного лыжного хода.	4	-	4
Имитация одновременного двухшажного хода.	4	-	4
Имитация классического хода.	4	-	4
Бег на роликовых лыжах.	2	-	2
Имитация конькового хода.	4	-	4
Бег, ходьба 4 км.	4	-	4
ОРУ. Эстафета.	2	-	2
ОРУ. Бег на роликовых лыжах.	2	-	2
Тренировка на роликовых лыжах.	2	-	2
Имитация подъема елочкой. Футбол.	4	-	4
Имитация подъема лесенкой. Футбол.	4	-	4
Равномерное передвижение на лыжах.	4	-	4
Ролики.			

Бег – ходьба 5 км.	2	-	2
Круговая тренировка.	2	-	2
Спортивные игры.	2	-	2
Первый снег. Равномерное движение на лыжах.	4	2	2
Соревнования на приз Центра «Золотой ключик».	2	-	2
Обучение подъему елочкой и лесенкой.	4	2	2
Совершенствование навыков и умений. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	4	2	2
Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	4	-	4
Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	4	-	4
Совершенствование техники конькового хода.	4	-	4
Совершенствование техники классического хода.	4	-	4
Горнолыжный подъем. 10 подъемов.	2	-	2
Эстафета на лыжах 5 км.	2	-	2
Совершенствование подъема елочкой.	4	-	4
Совершенствование подъема лесенкой.	4	-	4
Спуск с гор.	2	-	2
Равномерное передвижение на лыжах.	4	-	4
Эстафета на лыжах.	2	-	2
Спуск с гор. Дистанция 3 км.	2	-	2
Подъем в гору. Дистанция 3 км.	2	-	2
Соревнования на приз зимних каникул.	2	-	2
Равномерная тренировка.	2	-	2
Контрольная тренировка.	2	1	1
Прогулочная тренировка.	2	-	2
Эстафета без палок.	2	-	2
Кросс 5 км. Соревнования.	2	-	2
Спортивные игры. Эстафета с палками.	2	-	2
Игры на выносливость.	2	1	1
Спортивные игры на равновесие.	2	-	2
Спортивные игры на снегу.	2	-	2
Спортивная эстафета без палок.	2	-	2
Специальная подготовка. Имитация бега с резиной.	4	1	3
Силовые упражнения с резиной.	4	1	3
Упражнения с резиной.	4	1	3

Имитация лыжных ходов с резиной.	4	1	3
Прыжки с кочек. Бег с кочки на кочку.	4	2	2
Упражнения с резиной.	2	-	2
<i>Итого:</i>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

<i>Тема</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
Вводное занятие. Ознакомление детей с планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Разностороннее развитие мышечной системы. Пешая прогулка в лес – 6 км. Изучение местности.	4	-	4
Беговая тренировка 1,5 км по 3 раза. ОРУ.	4	1	3
ОРУ. Бег 3 км.	4	-	4
Бег на роликовых лыжах.	6	1	5
Имитация лыжных ходов с резиной.	4	1	3
Круговая тренировка 6 станций.	4	-	4
Тренировка на тренажерах.	6	1	5
Упражнение с резиной.	6	-	6
ОРУ. Гимнастика.	4	1	3
Эстафета с палками.	4	-	4
Эстафета без палок.	4	-	4
Футбол. Ходьба 4 км.	4	-	4
Контрольная тренировка.	4	-	4
Поход 10 км.	4	-	4
Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ. Футбол.	4	-	4
ОРУ. Спортивные игры.	4	-	4
ОФП. Бег, ходьба 4 км.	4	1	3
Эстафета без палок.	2	-	2
Имитация лыжных ходов с резиной.	6	1	5
Тренировка на тренажерах.	6	-	6
Круговая тренировка.	6	1	5
Спортивные игры, эстафета.	4	-	4
ОРУ. Бег, ходьба 4 км.	4	-	4
Бег, ходьба, эстафета.	4	-	4
Поход.	4	-	4
Бег на роликовых лыжах.	4	-	4
Имитация лыжных ходов.	6	1	5
Равномерная тренировка на лыжах.	6	1	5
Спуск с гор.	6	1	5
Горнолыжная подготовка.	6	1	5
Равномерное передвижение на лыжах.	4	-	4
Первая доврачебная медицинская помощь. Обездвиживание суставов.	2	1	1
Перенос пострадавшего.	2	-	2
Наложение шины.	2	1	1
Наложение жгута.	2	1	1

Инструкторская и судейская практика. Проведение занятий старших ребят с младшими.	6	-	6
Судейство во время проведения эстафет.	4	1	3
Приобщение к судейству от старшекласников на соревнованиях.	4	-	4
Спортивные игры. Спортивные игры в зале.	4	1	3
Волейбол.	4	1	3
Ручной мяч.	4	1	3
Пионербол.	4	1	3
Баскетбол.	4	1	3
Футбол.	4	1	3
«Папа, мама, я, - спортивная семья».	4	1	3
Спортивная эстафета.	2	-	2
Укрепление всех систем организма к весенне-летнему период. Отжимание.	4	-	4
Приседание.	4	-	4
Подтягивание на турнике.	4	-	4
Соревнования в группе.	2	-	2
Поход.	4	-	4
<i>Итого:</i>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>

**Учебно-тематический план  
4 год обучения**

<i>Тема</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
Вводное занятие. Ознакомление детей с планом работы на новый учебный год.	2	2	-
Встреча воспитанников секций с мастером спорта Волковым А., бывшим воспитанником секции.	2	2	-
Встреча с мастером спорта по лыжному двоеборью Жучихиным А. бывшим воспитанником секции.	2	2	-
Встреча – беседа с мастером спорта тренером Балакиным В.А.	2	2	-
Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование одновременного одношажного лыжного хода. Бег на роликовых лыжах.	6	1	5
Совершенствование одновременного безшажного лыжного хода. Бег на роликовых лыжах.	6	1	5
Совершенствование одновременного двухшажного лыжного хода. Бег на роликовых лыжах.	6	1	5
Совершенствование классического лыжного хода.	6	1	5
Совершенствование конькового хода на роликовых лыжах.	6	1	5
Совершенствование подъема в гору елочкой на роликовых лыжах.	6	-	6
Совершенствование подъема в гору лесенкой на роликовых лыжах	6	-	6
Проведение эстафет с применением лыжных ходов.	6	-	6
Имитация одновременного одношажного лыжного хода с резиной.	6	1	5
Имитация одношажного лыжного хода с резиной.	6	-	6
Имитация классического лыжного хода с резиной.	6	-	6
Тренировка на снегу. Равномерное передвижение на лыжах.	6	-	6
Спуск с гор.	6	-	6
Подъем в гору.	6	-	6
Горнолыжная подготовка.	4	1	3
Увеличение объемов лыжной нагрузки. Просмотр видеофильма.	6	6	-

ОРУ с партнером.	4	1	3
Равномерное передвижение. Дистанция 5 км.	4	-	4
Горнолыжная подготовка. 10 спусков.	4	-	4
Эстафета с сопротивлением.	4	2	2
Эстафета с партнером.	4	-	4
Одновременный одношажный ход. Дистанция 5 км.	6	-	6
Одновременный двухшажный ход. Дистанция 5 км.	6	-	6
Равномерная тренировка.	4	-	4
Круговая тренировка.	4	-	4
Эстафета с препятствиями.	4	-	4
Коньковый ход.	6	-	6
Равномерная тренировка.	4	-	4
Круговая тренировка.	4	-	4
Контрольная тренировка.	4	-	4
Закаливание организма. Зарядка в легкой форме.	4	-	4
Ходьба и бег по песку.	4	-	4
Ходьба и бег по воде.	4	-	4
Водные процедуры. Купание.	4	-	4
Эстафеты, прыжки с ноги на ногу.	4	-	4
Эстафета. Прыжки с двух ног на две.	4	-	4
Эстафета беговая.	4	-	4
Эстафета с препятствием.	4	-	4
Эстафета змейка.	4	-	4
Эстафета с партнером.	4	-	4
Игры с мячом. Ведение мяча.	4	-	4
Передвижение «чехарда».	4	-	4
Футбол. Бег с препятствием.	4	-	4
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>

**Учебно-тематический план  
5 год обучения**

<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
Вводное занятие. Ознакомление с планом работы на учебный год. Инструктаж.	2	2	-
Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Видеофильм.	4	4	-
Занятия на тренажерах.	4	-	4
ОРУ. Беговая тренировка.	4	1	3
ОРУ. Бег 5 км. Футбол.	4	-	4
ОРУ. Круговая тренировка – 6 станций.	4	-	4
Полоса препятствий.	4	-	4
ОРУ. Футбол. Ходьба 4 км.	4	-	4
Контрольная тренировка 1000м и 1500м.	4	-	4
Имитация спуска с горы.	6	-	6
Имитация лыжного конькового хода.	6	-	6
Имитация классического хода с резиной.	6	-	6
Имитация одновременного безшажного хода с резиной.	6	-	6
Имитация одновременного одношажного хода с резиной.	6	-	6
Имитация одновременного двухшажного хода с резиной.	6	-	6
Круговая тренировка на роликовых лыжах. Усложненная дистанция.	4	1	3
Равномерная тренировка.	4	-	4
Техника лыжных ходов на подъеме с палками.	4	-	4
Бег, ходьба по сложной пересеченной местности.	4	-	4
Горнолыжная подготовка. Спуск с гор – 15 спусков. Дистанция 3 км.	4	-	4
Спуск с гор дистанция 5 км.	2	-	2
Подъем в гору лесенкой с палками.	6	1	5
Подъем в гору елочкой с палками.	6	-	5
Совершенствование техника подъема в гору.	4	-	4
Спуск с гор 5 км.	4	-	4
Совершенствование техники лыжных ходов, одновременный ход.	4	1	3
Эстафета на лыжах 5 км.	2	-	2
Контрольная тренировка 2 км.	2	-	2
Спуск с горы со средней посадкой.	6	-	6
Спуск с горы с низкой посадкой.	6	-	6
Контрольная тренировка.	4	1	3
Спуск с горы различными посадками.	4	1	3
Тренировки на роликовых лыжах.	4	2	2

Передвижение без палок на равновесие.			
Передвижение на роликовых лыжах коньковым ходом.	6	-	6
Передвижение на роликовых лыжах полу коньковым ходом.	6	-	6
Передвижение на роликовых лыжах одновременным одношажным ходом.	6	-	6
Передвижение на роликовых лыжах одновременным двухшажным ходом.	6	-	6
Соревнование внутри группы.	4	-	4
Поход.	4	-	4
Кросс 5 км.	2	-	2
Просмотр видеокассет с остановкой на ключевых позициях.	4	-	4
Выполнение упражнений с сопротивлением.	4	2	2
Занятия на тренажерах.	4	-	4
Прыжковые упражнения.	4	-	4
Игры на развитие координации движений.	4	1	3
Игры «камешки».	4	-	4
Игры на мгновенную реакцию.	4	-	4
Игры с мячом.	4	-	4
Веселые игры.	4	-	4
Игры, развивающие наблюдательность.	4	-	4
Поход.	4	-	4
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>



#### **4. Рабочая программа курса**

##### **Содержание программы**

##### **1-го года обучения**

1. Вводное занятие знакомство с детьми и их родителями. Требования к занятиям. Ознакомление с планом работы. Инструктаж.
2. Понятие о личной гигиене. Теория. Что такое личная гигиена? Для чего ее надо соблюдать?
3. Правила поведения на занятиях. Теория. Последствие не выполнения правил поведения во время тренировочных занятий.
4. Упражнение и игры на развитие быстроты и выносливости. Теория. Подробное объяснение игр, упражнений, эстафет. Практика. Показ правильного выполнения упражнений.
5. Упражнение и игры на развитие равновесия. Теория. Как правильно пройти по бревну, с кочки на кочку, не теряя равновесия. Практика. Демонстрация правильного выполнения.
6. Спортивная терминология. Теория. Лыжные ходы: одновременный безшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Классический ход двухшажный попеременный. Коньковый ход. Гармоничная техника с высокой, средней и низкой посадкой. Практика. Демонстрация всех ходов.
7. Командные игры. Теория. Правила игры в футбол. Практика. Демонстрация ведения мяча. Игра.

##### **Содержание программы**

##### **2-го года обучения**

1. Вводное занятие. Ознакомление ребят с учебно-тематическим планом на учебный год. Инструктаж.
2. Упражнение и игры на развитие скоростно-силовых качеств. Теория. Подробное объяснение проведения усложненной эстафеты. Практика. Демонстрация выполнения эстафеты с партнером.
3. Техника бега на лыжах. Теория. Подробное объяснение техники бега одновременного безшажного, одновременного одношажного и одновременного двухшажного. Практика. Демонстрация показа техники бега.
4. Совершенствование навыков и умений. Теория. Закрепление усвоенных навыков. Демонстрация фотографий и кинограмм. Практика. Показ усложненных упражнений.
5. Спортивные игры. Теория. Правила игры в ручной мяч и баскетбол. Практика. Проведение игр.
6. Соревнования. Теория. Объяснение дистанции пробега. Практика. Выполнение разученных лыжных ходов на соревновательной скорости.

##### **Содержание программы**

##### **3-го года обучения**

1. Вводное занятие. Знакомство с работой секции. План работы на предстоящий год. Инструктаж.

2. Разностороннее, гармоничное развитие мышечной системы. Теория. Включение мышечной системы во время бега на лыжах. Практика. Выполнение лыжного хода.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Теория. Специальная подготовка, направленная на выполнение лыжных ходов на высокой скорости. Практика. Участие в соревнованиях.

4. Первая доврачебная медицинская помощь. Теория. Последовательность оказания помощи при травме. Практика. Показ действий оказания помощи на воспитаннике. Перенос пострадавшего.

5. Инструкторская и судейская практика. Теория. Обучение правилам судейства игры или соревнований. Практика. Старшие подростки помогают судить младшие команды во время проведения эстафеты.

6. Спортивные игры. Теория. Подробное объяснение правил игры в волейбол и футбол. Практика. Проведение игр на стадионе.

7. Соревнования. Теория. Объяснение дистанции. Практика. Выполнение разученных лыжных ходов на соревновательской скорости.

### **Содержание программы**

#### **4-го года обучения**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство спортсменов с планом работы секции на текущий год.

2. Встречи с мастерами спорта: Балакиным В.Д., Жучихиным Д., Волковым А., Барминковым А.

3. Совершенствование техники лыжных ходов. Теория. Подробное описание (разъяснение) техники лыжных ходов: одновременного одношажного, одновременного безшажного, одновременного двухшажного, классика, конек, имитация лыжных ходов, повороты. Практика. Демонстрация лыжных ходов. Закрепление в проведении спортивной эстафеты.

4. Увеличение объемов двигательной нагрузки. Теория. Специальные упражнения, способствующие увеличению объема двигательной нагрузки. Использование кинограмм, видеофильмов. Практика. Методы и приемы обучения. Показ упражнений педагогом. Закрепление знаний с партнером и с сопротивлением.

5. Соревнования. Использование полученных знаний на соревновательной скорости.

### **Содержание программы**

#### **5-го года обучения**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом работы на предстоящий учебный год.

2. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Теория. Общий анализ общей и специальной физической подготовки за предыдущие годы, использование видеофильмов, фотографий.

Практика. Использование тренажеров, подручных снарядов, соревнования. Дозирование нагрузки строго индивидуально.

3. Горнолыжная подготовка. Теория. Разъяснение и демонстрация рисунков, плакатов, видеофильмов о горнолыжной подготовке. Практика. Демонстрация спуска с горы и приемы восхождения на гору.

4. Соревнования. Реализация полученных знаний в спортивных соревнованиях, проведения эстафет.





## **6. Методическое обеспечение программы**

### **Основы техники передвижения на лыжах.**

Под правильной техникой передвижения на лыжах понимают систему движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Иначе говоря, техника движений на лыжах должна помочь гонщику наиболее полно реализовать свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физического развития. Однако даже самая совершенная техника не приведет к высоким спортивным достижениям, если лыжник не располагает необходимым уровнем работоспособности. И наоборот, прекрасно развитые двигательные качества еще не дают гонщику возможности достичь спортивного результата, если он не овладел совершенной техникой. Это обусловлено взаимосвязанностью техники и физических качеств спортсмена. Показателями техники передвижения на лыжах являются естественность, эффективность, скорость и экономичность.

Техника передвижения на лыжах сложна и многообразна. Эффективность применения того или иного способа хода зависит от конкретных условий. Ведущие из них — это степень владения двигательными навыками, физическая подготовленность лыжника и рельеф местности.

Существует ряд способов ходов и переходов с одного хода на другой. Одни используются чаще, другие реже. Однако для расширения диапазона двигательных возможностей спортсмена и повышения его технической подготовленности необходимо изучать весь арсенал способов передвижения на лыжах. Лыжные ходы условно подразделяют на группы: попеременные ходы, одновременные и переходы с одного хода на другой.

К группе попеременных ходов относятся бесшажный; двухшажный, четырехшажный; к группе одновременных — бесшажный, одношажный с одновременным выносом рук и двухшажный, трехшажный с разновременным выносом рук. Одношажный ход имеет два варианта: основной и стартовый.

К группе переходов относятся способы, позволяющие в процессе передвижения ритмично, свободно переходить с одновременных ходов на попеременные и с попеременных на одновременные.

Чтобы лучше понять многообразие движений лыжника-гонщика, удобнее разделить целостные движения на определенные части. Одним из основных способов лыжных ходов, наиболее часто применяющимся гонщиками, является попеременный двухшажный ход, состоящий из одиночных скользящих шагов. Части скользящего шага, названные условно фазами движения, разделены между собою по взаимосвязанным группам, а не по описанию движений отдельных частей тела (движение ногой, рукой, туловищем и т. д.).

**Таблица 3**

Периоды скользящего шага	Фаза	Границы фаз
Скольжение	I — свободное скольжение амортизацией	Отрыв толчковой ноги от снега
	II — скольжение выпрямлением ноги	Постановка палки на снег
	III — скольжение подседанием (группировка)	Начало сгибания опорной ноги в колене после выпрямления. Отрыв каблука ботинка толчковой ноги от лыжи
Отталкивание	IV — выпад со сгибанием толчковой ноги в коленном суставе	Начало разгибания толчковой ноги в коленном суставе
	V — отталкивание выпрямлением толчковой ноги	Отрыв толчковой лыжи от снега

Каждая фаза скользящего шага имеет свои характеристики — время выполнения, скорость, длину скольжения и др. Одиночный скользящий шаг четко разделяется на два периода — скольжение лыжи, когда лыжник скользит на одной лыже, и неподвижное положение лыжи, когда вслед за скольжением происходит остановка этой же лыжи перед отталкиванием. Далее следует второй скользящий шаг, но уже на другой лыже. Таким образом, лыжник совершает скользящие шаги и толчки попеременно то правой, то левой ногой.

В попеременных ходах лыжник-гонщик никогда не скользит на обеих лыжах. Период скольжения на лыже разделен на три фазы, а период отталкивания — на две. Даем описание и границы фаз.

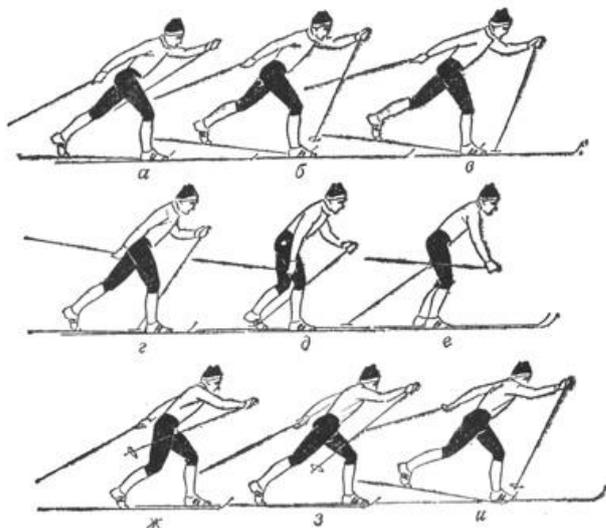


Рис. 6. Техника попеременного двухшажного хода

**Фаза I** — свободное скольжение с амортизацией (рис. 6, а — в). После окончания отталкивания, например, правой ногой лыжник скользит на левой лыже. Правая лыжа и обе палки находятся в воздухе и не касаются снега. Происходит свободное скольжение. Это единственная фаза, в которой лыжник не может увеличить скорость. Границами фазы служат моменты: начало — отрыв правой лыжи от опоры и окончание — постановка правой палки на снег.

**Фаза II** — скольжение с выпрямлением опорной ноги (рис. 6, в — д). Она длится до тех пор, пока опорная нога, которая в этой фазе выпрямляется, не начнет сгибаться в коленном суставе (опускание голени). Этот момент служит окончанием II фазы. На протяжении всей фазы лыжник активно отталкивается палкой (постановка палки на снег ударом), стремясь как можно меньше снизить скорость. Отталкивание палкой продолжается и в следующих двух фазах. Вот почему II фаза называется не по этому важному действию, а по хорошо различаемому признаку — выпрямлению опорной ноги.

**Фаза III** — скольжение с подседанием (рис. 6, д — е). Это последняя фаза скольжения. Она начинается с момента опускания голени, а завершается остановкой лыжи.

**Фаза IV** — выпад с подседанием (рис. 6, е — ж). Она длится до начала разгибания толчковой ноги в коленном суставе. В этой фазе завершается подседание в коленном суставе. Активное разгибание в тазобедренном суставе обеспечивает последующее более эффективное отталкивание с более высокой скоростью.

**Фаза V** — отталкивание с выпрямлением ноги (рис. 6, ж — и). Эта фаза длится от конца подседания до отрыва левой лыжи от опоры. Выпад ногой завершается в конце фазы. Скользящий шаг окончен, и с этого момента начинается следующий скользящий шаг, но уже на правой лыже.

**Несмотря на многообразие, способы лыжных ходов имеют общие основные элементы.**

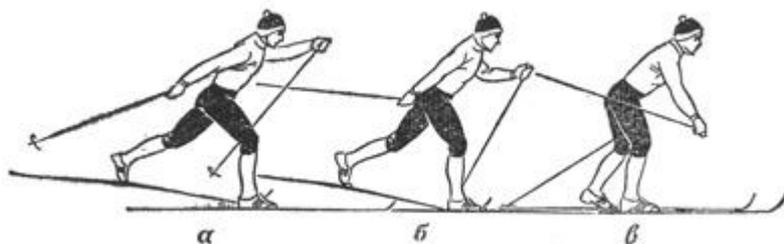


Рис. 7. Скольжение

**Посадка** - оптимальное положение тела и его отдельных частей, которые обеспечивают благоприятные условия для передвижения на лыжах по пересеченной местности.

**Скольжение** - Период скольжения на одной лыже (независимо от способа хода) для удобства анализа можно разделить на три части: свободное скольжение с амортизацией (рис. 7,а), скольжение с выпрямлением ноги (рис.

7,6) и скольжение с подседанием — группировкой (рис. 7, б). При скольжении на одной лыже другую проносят вперед, не загружая ее весом тела.

В попеременных способах ходьбы, а также в некоторых переходах с хода на ход скольжение на одной лыже поддерживается активной работой рук.

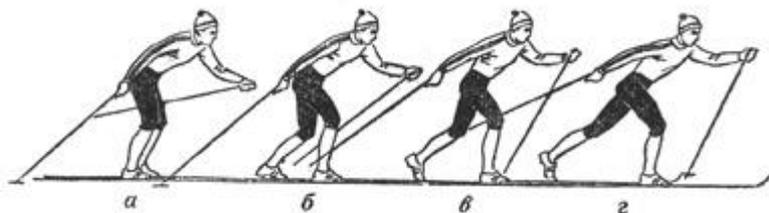


Рис. 8. Толчок ногой

**Толчок ногой** - Толчком лыжник переносит вес тела с одной ноги на другую и приобретает поступательную скорость. Например, только поочередными толчками ногами в попеременном двухшажном ходе можно развить скорость в пределах 80% общей скорости. Толчок ногой — это поступательное движение туловища вперед за счет активного разгибания ноги в тазобедренном суставе и одновременного сгибания и разгибания колена (рис. 8).

Общая согласованность движений. Важным фактором в согласованности движений лыжника является их ритм. Нарушение закономерной повторяемости движений, имеющей строго определенные временные и пространственные характеристики, приводит к быстрому утомлению. Ход должен быть ритмичным, движения слитными, без лишних пауз в отдельных положениях.

Для общей согласованности движений в цикле хода большое значение имеет их синхронность: вынос левой руки с выносом правой ноги, начало толчка правой рукой с активным выносом правой ноги. Прежде чем перейти к рассмотрению различных способов ходов, необходимо остановиться на внешних характеристиках движений.

**Структура движения** — определенная взаимосвязь и построение движений лыжника в цикле хода.

**Цикл лыжного хода** — это совокупность последовательных взаимосвязанных движений, в результате которых лыжник приходит в то же положение, с которого начинал движение. Она образует законченное движение, которое обязательно должно повторяться в процессе передвижения. Цикл хода имеет временную и пространственную размерность.

**Продолжительность цикла** — промежуток времени (в м/сек), по истечении которого лыжник возвращается в то же положение, с которого начинал движение.

**Длина цикла** — расстояние, пройденное о. ц. т. тела лыжника по прямой за один цикл (практически оно равно расстоянию между местами толчков палкой одной и той же рукой).

**Время опоры ноги** — промежуток от начала до окончания толчка; время переноса маховой ноги наступает с окончанием толчка ногой и прекращается в момент, когда на нее переносится вес тела.

**Опорная реакция** — это сила, исходящая от опоры в ответ на давление лыжника или его активное действие. Опорные реакции могут изменяться как по величине, так и по направлению. Направление опорной реакции всегда обратно направлению действия активной силы, а величина — прямо пропорциональна ей.



Рис. 9. Перекат

**Перекат** — это перемещение о. ц. т. тела лыжника в период скольжения на одной лыже из положения после окончания толчка ногой в положение для толчка другой ногой (рис. 9).

**Рабочий период цикла** — период, когда активные действия лыжника вызывают ускорение или противодействуют снижению скорости его движения (толчки руками и ногами). Относительно пассивный период цикла — период, когда движения лыжника направлены на подготовку к рабочему периоду (одноопорное скольжение до постановки палок).

**Прокат** — период цикла, который идет за счет ранее приобретенной скорости (период скольжения на одной лыже).

**Темп движения** — количество законченных движений (циклов) в единицу времени.

**Ритм движения** — закономерное чередование движений лыжника, строго определенных во времени, пространстве и по характеру усилий в цикле хода.

**Коэффициент сцепления** — отношение силы сопротивления, направленной противоположно сдвигающему усилию, к силе нормального давления.

**Коэффициент трения** — отношение силы сопротивления, возникающей при равномерном движении лыжника, к силе нормального давления.

Коэффициенты сцепления и трения можно отождествить соответственно с углами сцепления и трения, так как они определяются из выражения:  $f = \text{tga}^*$  (рис. 10). Рассмотрим силы, обуславливающие движение звеньев тела лыжника и его перемещение по горизонтальной поверхности.

## 7. Список литературы

### **7.1.Список литературы для педагогов**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для педагогических училищ. – М.: Просвещение, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
3. Гилязов Р.Г. Дополнительные средства и методы тренировки высококвалифицированных лыжников-гонщиков: Методические разработки для студентов, слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. – М., 1988.
4. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
5. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
6. Кондрашов А.В. Техника коньковых лыжных ходов. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
7. Кондрашов А.В, Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1984.
8. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
9. Кузин В.С., Макаров А.А. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах: Учебное пособие. – М.: РИО РГАФК, 1998.
10. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка для студентов заочного обучения академии. – М.: РИО РГАФК, 1993.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982.
12. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976.
13. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
14. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
15. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: ФиС, 1999.

### **7.2.Список литературы для учащихся**

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
2. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.