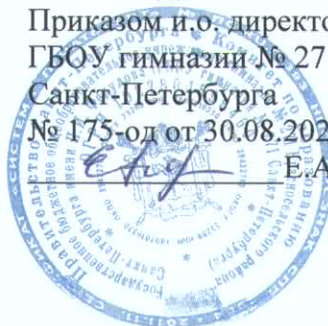


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА  
решением СОУ ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом и.о. директора  
ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
№ 175-од от 30.08.2023 г.  
Е.А.Сурьгина



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Быстрая лыжня»**

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Кравченко Марина Олеговна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование умений и навыков в лыжных гонках.

### Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Быстрая лыжня» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие, выносливости, силы и быстроты) учащихся. Также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность. Важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

### Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 2 года

- 1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

- 2 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

### Отличительные особенности

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по самбо для спортивных школ.

### Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 7 – 14 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося лыжными гонками.

**Цель программы:** сформировать у учащегося устойчивый интерес к здоровому образу жизни, привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой, привить интерес к занятиям лыжным спортом.

### Задачи:

#### 1. Обучающие:

- Овладение базовыми навыками лыжного спорта.
- Обучить учащихся техническим и тактическим приемам лыжных гонок.
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### 2. Развивающие:

• Способствовать развитию координации движения и основных физических качеств.

- Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### 3. Воспитательные:

• Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

• Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культуры и здорового образа жизни.

- Создание предпосылок для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься лыжами, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе:

1 год – не менее 15.

2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, гимназии при наличии спортивного инвентаря, на школьном стадионе и в парке.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

### **Планируемые результаты**

#### Предметные:

- обучение основам техники и тактики лыжных гонок и широкому кругу двигательных навыков
- Иметь представление о правилах соревнований и техники безопасности;
- Метапредметные:
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- 

#### Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям лыжными гонками и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	56	8	48	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	78	12	66	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	8		8	Соревнования
<b>Итого</b>		144	22	122	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	44	4	40	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	88	14	74	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	10		10	Соревнования
<b>Итого</b>		144	20	124	

## УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

**Цель:** создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

**Задачи:**

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно – воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Тематическое занятие «Я выбираю спорт».	Беседа, просмотр видео материалов
	<i>Родительское собрание. Тема:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация занятий</li> <li>• Расписание</li> <li>• Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год</li> </ul>	<i>Встреча с родителями обучающихся</i>
Октябрь	Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	Групповое занятие
	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
Ноябрь	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
	Просмотр видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Декабрь	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у учащихся.	Профилактическая беседа
	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа
Январь	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Посещение мероприятий, посвященных 78 годовщине снятия блокады Ленинграда (музеи, выставки)	Общественное мероприятие
	<i>Родительское собрание. Тема:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Итоги первого полугодия</li> <li>• Перспективы работы объединения на второе полугодие.</li> </ul>	Встреча с родителями

Февраль	Беседа “Твое здоровье”	Беседа
	Всероссийская массовая лыжная гонка "Лыжня России"	Спортивное мероприятие
Март	«Папа, мама, я спортивная семья»	Спортивное мероприятие
	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа
Апрель	Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа
Май	Посещение мероприятий, посвященных празднованию 79 годовщины Победы в ВОВ.	Общественное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Итоги учебного года.</li> </ul> Перспективы работы объединения на будущий учебный год.	Родительское собрание

### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
<b>1 год</b>	05.09.2023	30.05.2024	36	144	2 раза в неделю : два раза по 2 часа
<b>2 год</b>	01.09.2023	25.05.2024	36	144	2 раза в неделю : два раза по 2 часа

Директор

Е.А.Сурыгина

## **Рабочая программа**

*(1-й год обучения)*

### **Задачи.**

#### **1. Обучающие:**

- обучение основам лыжных гонок, формирование широкого круга двигательных навыков, содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о техники и тактики в целом, их отличительных особенностях, достоинствах.

#### **2. Развивающие:**

- укрепление здоровья, профилактика респираторных заболеваний
- устранение недостатков физического развития
- развитие выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

#### **3. Воспитательные:**

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься лыжными гонками, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 года – не менее 15 человек.

**Материально-техническое оснащение:** занятия проводятся в спортивном зале гимназии, на стадионе и в парке при наличии спортивного инвентаря.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

**Особенности организации образовательного процесса:** теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий;
- Правила поведения на улице;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Знать различные виды передвижения на лыжах;
- Уметь подготовить лыжи в соответствии с погодными условиями;
- Уметь передвигаться на лыжах классическим и коньковым стилем
- Владеть техникой спуска и подъёма
- Выполнять восстановительные мероприятия после соревнований



### **Контроль освоения программы**

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в, легкоатлетических соревнованиях, соответствующих уровню учащихся
- Выполнение контрольных нормативов.
- Участие в школьных и районных соревнованиях по лыжным гонкам
- Ведение «Дневника тренировок».

### **Материально-техническое оснащение**

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Лыжи, палки, ботинки
- Скакалки, амортизаторы
- Набивные мячи
- Лыжероллеры или роликовые коньки

### **Методическое обеспечение программы**

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры
  
- Просмотр тематических презентаций
- Видео материалы.

## Содержание программы (1-й год обучения)

### Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам.

Правила поведения в спортивном зале и на улице. Правила гигиены и режимы дня.

Понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника

Значение и способы закаливания.

Физическая культура и спорт в России.

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами техники лыжных гонок, применяются специально-подготовительные и специальные упражнения. Изучается и совершенствуется техника и методика подготовки лыж.

**Заключительная часть занятия** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

## **Общеразвивающие и специальные упражнения**

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и движения на лыжах (координация движений, сила, быстрота, выносливость).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

### **Упражнения на расслабление**

Применяются движения для расслабления, рук, верхнего плечевого пояса; наклоны и повороты туловища, расслабления мышц спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

### **Акробатические упражнения**

Упражнения выполняются со страховкой. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Переворот боком (колесо).

### **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Перестрелка», «Воробьи- вороны», «Лапта», «Шишки, жёлуди, орехи», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты с мячом и скакалкой», «Повтори движение». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (баскетбол, мини-футбол и др.).

### **Силовая подготовка**

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

## **Развитие подвижности суставов и гибкости**

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

## **Контрольные и итоговые занятия**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

## **Рабочая программа**

*(2-й год обучения)*

### **Задачи.**

#### **4. Обучающие:**

- закрепить технику и тактику лыжных гонок
- закрепить знания о лыжных гонках в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях

#### **5. Развивающие:**

- Способствовать развитию выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся условиях

#### **6. Воспитательные:**

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу второго года обучения принимаются все желающие заниматься лыжным гонкам, при условии медицинского допуска, прошедшие подготовку в группе 1 года обучения. В конце учебного года проводится тестирование учащихся.

Количество учащихся в группе: 2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале гимназии, на школьном стадионе, парке при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие лыжного спорта в Санкт-Петербурге, России, мире
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять подготовку лыж в соответствии с погодными условиями;
- Выполнять контрольные нормативы
- Уметь правильно передвигаться разными видами и стилями лыжных хода
- Уметь выполнять спуски, подъёмы, повороты.

### **Контроль освоения программы**

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях легкоатлетической направленности соответствующих уровню учащихся
- участие в соревнованиях по лыжным гонкам

### **Материально-техническое оснащение**

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Лыжи и палки
- Скакалки, амортизаторы
- Набивные мячи
- Лыжероллеры и роликовые коньки

### **Методическое обеспечение программы**

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Просмотр тематических презентаций
- Видео и фото материалы.

## Содержание программы (2-й год обучения)

### Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам.

Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика лыжных гонок. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

**В подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

**В основной части занятия** решаются задачи овладения элементами техники лыжных гонок. Изучается и совершенствуется техника передвижения на лыжах. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

**Заключительная часть занятия** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

### Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в лыжных гонках (выносливость, координация движений, сила, быстрота, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и

воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков. Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

### **Упражнения на расслабление**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

### **Акробатические упражнения**

Упражнения выполняются со страховкой. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Переворот боком (колесо).

### **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Вызов», «Повтори движение», «Лапта», «Шишки, жёлуди, орехи», «Захват крепости», «Борьба за мяч», «Эстафеты с мячом и скакалкой», «Воробы-вороны». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (баскетбол, мини-футбол, пионербол и др.).

### **Силовая подготовка**

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределяемом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

### **Развитие подвижности суставов и гибкости**

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.



## **Контрольные и итоговые занятия**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

## **Оценочные и методические материалы**

### **Методы выявления результатов:**

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания, соревнования;
- тактическая подготовка – соревнования, зачёт.

### **Виды контроля:**

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования, показательные выступления.
- анонсы, результаты участия в мероприятиях на сайте

## **Формы подведения итогов**

### **Контрольные испытания и тестирование:**

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые занятия для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

### **Параметры результативности освоения программы:**

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике

Утверждена приказом  
директора ГБОУ гимназии №271  
От 29.08.2023 г. №137– од  
\_\_\_\_\_ Е.А.Сурыгина

**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Быстрая лыжня»**  
(название)  
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Кравченко Марина Олеговна  
(фамилия, имя, отчество)  
1 год обучения

**Календарно-тематическое планирование**  
(1-й год обучения)

**Группа 1**

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата проведения занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	03.09.2023		Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения ОФП. Бег, общеразвивающие упражнения ,	2
2	04.09.2023		ОФП. Бег, общеразвивающие упражнения ,специальные беговые упражнения	2
3	10.09.2023		СФП, Знакомство с техникой попеременного двушажного хода, Тематическая беседа «Я выбираю спорт».	2
4	11.09.2023		ОФП. бег, общеразвивающие упражнения, упражнения с мячом и скакалкой	2
5	17.09.2023		Кросс по пересеченной местности, легкоатлетические беговые упражнения, подвижные игры	2
6	18.09.2023		Учить технике попеременного двухшажного хода. Подводящие упражнения. Согласованная работа рук и ног.	2
7	24.09.2023		СФП. Попеременный двухшажный ход. Амортизатор Родительское собрание <i>Организация занятий Расписание Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год</i>	2
8	25.09.2023		Бег. общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения Подвижные игры	2
9	01.10.2023		ОФП, бег, прыжки, многоскоки	2
10	02.10.2023		Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом и скакалкой. Бег	2
11	08.10.2023		СФП. Обучение техники одновременного бесшажного хода Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	2
12	09.10.2023		Силовая подготовка, отжимание, подтягивание, прыжки, подвижные игры	2

13	15.10.2023		Специальная физическая подготовка. Имитация попеременного двухшажного хода с палками. Игра	2
14	16.10.2023		Развитие скоростно- силовых качеств. Бег, легкоатлетические беговые упражнения, эстафеты	2
15	22.10.2023		ОФП, метание ,упражнения на гимнастических матах, отжимание	2
16	23.10.2023		Изучение плана-эвакуации из здания гимназии. СФП, бег, общеразвивающие упражнения, совершенствование техники попеременного двухшажного хода	2
17	29.10.2023		ОФП бег, отжимание, подтягивание. Растяжка	2
18	30.10.2023		ОФП, полоса препятствий, упражнения на гимнастических матах и стенке.	2
19	05.11.2023		Бег. Легкоатлетические беговые упражнения, СФП, имитация одновременного двухшажного конькового хода,.	2
20	06.11.2023		Развитие скоростно-силовых качеств, эстафеты с мячом и скакалкой	2
21	12.11.2023		Обучение одновременному одношажному ходу, согласованная работа рук и ног. Игра «Повтори движение»	2
22	13.11.2023		Бег, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения. Эстафеты	2
23	19.11.2023		. Кросс- поход по пересеченной местности.	2
24	20.11.2023		Общая физическая подготовка, челночный бег, эстафеты с мячом. Беседа "В здоровом теле - здоровый дух".	2
25	26.11.2023		СФП, горнолыжная техника, основная стойка	2
26	27.11.2023		Совершенствование одновременного одношажного хода, имитация, амортизаторы	2
27	03.12.2023		СФП, попеременный двухшажный ход. Горнолыжная техника, повороты переступанием	2
28	04.12.2023		ОФП, Бег. Упражнения у гимнастической стенки и матах. Подвижные игры	2
29	10.12.2023		Горнолыжная техника. Торможение «плугом»	2
30	11.12.2023		СФП, Одновременный одношажный ход, Свободный стиль. Упражнения на внимание, подвижные игры с элементами лыжных ходов	2
31	17.12.2023		Беседа“наркозависимость, табакокурение, алкогольная зависимость у учащихся.” “Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.” СФП, техника попеременного двухшажного хода, техника подъёма, Подвижные игры.	2

32	18.12.2023		Бег. ОРУ. Подвижные игры. Перестрелка, эстафеты с мячом, скакалкой	2
33	24.12.2023		Изучение техники подъёма «ёлочка», подвижные игры с элементами техники	2
34	25.12.2023		ОФП, Бег. ОРУ. Подвижные игры. Имитация лыжных ходов.	2
35	14.01.2024		Техника безопасности при занятиях в зале и на улице, СФП, Одновременный одношажный ход. Классический стиль. Обучение постановки палок	2
36	15.01.2024		ОФП,ОРУ, прыжки, многоскоки, отжимания, подтягивания	2
37	21.01.2024		Техника одновременного одношажного конькового хода, подвижные игры с элементами хода	2
38	22.01.2024		Бег, ОРУ, передачи , передвижения, броски с баскетбольным мячом	2
39	28.01.2024		Горнолыжная техника, техника подъёма «ёлочка», попеременного двухшажный ход, подвижные игры	2
40	29.01.2024		ОФП, растяжка на гимнастических матах, упражнения с мячом	2
41	04.02.2024		Правила соревнований по лыжным гонкам, Тактика ведения гонки. Подготовка инвентаря к соревнованиям	2
42	05.02.2024		Бег, ОРУ, эстафеты с баскетбольным мячом и скакалкой. Баскетбол по упрощенным правилам	2
43	11.02.2024		Соревнования по лыжным гонкам “Лыжня России - 2024”	2
44	12.02.2024		Общеразвивающие упражнения, прыжки, многоскоки.	2
45	18.02.2024		Подготовка лыж Соревнования по лыжным гонкам. Спринт.	2
46	19.02.2024		ОФП, подвижные игры с элементами лыжных гонок	2
47	25.02.2024		Техника одновременного бесшажного хода, классический стиль	2
48	26.02.2024		Техника одновременного одношажного хода, классический стиль. Игра на внимание. Амортизатор	2
49	03.03.2024		Горнолыжная техника. Техника спуска. Основная стойка.	2
50	04.03.2024		Попеременный двухшажный ход, имитация, амортизатор	2
51	10.03.2024		Подготовка лыж, Совершенствование техники лыжных ходов Классический стиль, подъем елочкой	2
52	11.03.2024		Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой» СФП. Одновременный двухшажный ход, свободный	2

			стиль.	
53	17.03.2024		СФП, Попеременный двухшажный ход, подготовка лыж.	2
54	18.03.2024		ОФП, упражнения на гимнастических матах и стенке.	2
55	24.03.2024		Подготовка инвентаря к соревнованиям. Участие в соревновании	2
56	25.03.2024		Бег, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10м	2
57	31.03.2024		ОФП, беговые упражнения, подвижные игры	2
58	01.04.2024		Беседа о необходимости самостоятельной организации занятий физической культурой СФП, имитация попеременного двухшажного хода, амортизатор	2
59	07.04.2024		Бег, ОРУ, упражнения на роликах.	2
60	08.04.2024		Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом и скакалкой	2
61	14.04.2024		Кросс по пересеченной местности	2
62	15.04.2024		ОФП, круговая тренировка. Прыжки, многоскоки, отжимания, подтягивание.	2
63	21.04.2024		Бег в равномерном темпе, ОРУ в движении, специальные упражнения, эстафеты.	2
64	22.04.2024		ОФП, бег, ОРУ, упражнения в парах подвижные игры	2
65	28.04.2024		СФП. Комплекс упражнений на роликовых коньках.	2
66	29.04.2024		ОФП, круговая тренировка. Амортизатор, скакалка	2
67	05.05.2024		ОФП, эстафеты с элементами лыжных ходов, Подвижные игры. - лапта.	2
68	06.05.2024		Бег, ОРУ, Прием контрольных нормативов.	2
69	12.05.2024		Бег, легкоатлетические беговые упражнения с элементами лыжных ходов	2
70	13.05.2024		ОФП, прием контрольных нормативов	2
71	19.05.2024		Комплекс упражнений на роликовых коньках.	2
72	20.05.2024		Родительское собрание. Тема: • Итоги учебного года. Перспективы работы объединения на будущий учебный год.	2
73	26.05.2024		Подведение итогов учебного года. Просмотр видео и фото материалов. Перспективы работы объединения на будущий учебный год.	
			<b>Итого</b>	<b>144</b>

**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Быстрая лыжня»**  
(название)  
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Кравченко Марина Олеговна  
(фамилия, имя, отчество)

**Календарно-тематическое планирование**  
(2-й год обучения)  
**Группа 2**

<b>№ п/п</b>	<b>Планируемая дата занятия</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	03.09.2023		Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения , ОФП	2
2	06.09.2023		ОФП. Бег, ОРУ ,специальные беговые упражнения у гимнастической стенки, имитация	2
3	10.09.2023		Тематическая беседа «Я выбираю спорт». СФП, Имитация попеременного двушажного хода, амортизатор	2
4	13.09.2023		Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения Круговая эстафета	2
5	17.09.2023		ОФП. бег, ОРУ, ходьба по горам, имитация лыжных ходов	2
6	20.09.2023		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег. ОРУ. Круговая форма тренировки, имитация лыжных ходов	2
7	24.09.2023		Учить техники попеременного двухшажного хода. Классический стиль. Имитация шаговая Родительское собрание <i>Организация занятий Расписание Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год</i>	2
8	27.09.2023		СФП,ОРУ, игра” воробьи-вороны”, растяжка, имитация попеременный двухшажный ход, работа рук.	2
9	01.10.2023		Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий,	2

10	04.10.2023		Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами лыжных гонок, с мячом и скакалкой	2
11	08.10.2023		ОФП, бег, прыжки, многоскоки, амортизаторы, имитация, подвижные игры	2
12	11.10.2023		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег, ОРУ, беговые упражнения, подвижные игры	2
13	15.10.2023		Специальная физическая подготовка. Обучение техники одновременному двухшажному ходу коньковый стиль Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	2
14	18.10.2023		Изучение плана-эвакуации из здания гимназии. ОФП, бег, прыжки, упражнения на гимнастических матах, планка, пресс, спина	2
15	22.10.2023		Обучение одновременного бесшажного хода, Подвижные игры с элементами хода	2
16	25.10.2023		Бег, специальные беговые упражнения, имитация попеременного двухшажного хода, амортизатор	2
17	29.10.2023		Кросс , л/а беговые упражнения	2
18	01.11.2023		ОФП, ОРУ, бег, челночный бег, подтягивание, отжимание	2
19	05.11.2023		Развитие выносливости, бег по пересеченной местности, ОРУ	2
20	08.11.2023		Бег, ОРУ, полоса препятствий, эстафеты	2
21	12.11.2023		Специальная физическая подготовка, Имитация одновременного двухшажного хода, согласованная работа рук и ног	2
22	15.11.2023		ОФП ,бег, общеразвивающие упражнения , отжимание, подтягивание, скакалка	2

23	19.11.2023		Горнолыжная техника, техника спуска, основная стойка, имитация	2
24	22.11.2023		Беседа "В здоровом теле - здоровый дух". Совершенствование техники спуска, основная стойка, низкая, высокая. Подвижные игры	2
25	26.11.2023		СФП, Имитация одновременного двухшажного конькового хода, амортизатор	2
26	29.11.2023		Общая физическая подготовка, бег, прыжки, отжимания в упоре спереди, упоре сзади	2
27	03.12.2023		Изучение техники попеременного двухшажного хода классический стиль, горнолыжная техника	2
28	06.12.2023		Развитие скоростно- силовых качеств. Бег, прыжки, многоскоки , упражнения с мячом	2
29	10.12.2023		СФП, Совершенствование попеременного двухшажного хода, техника подъема	2
30	13.12.2023		ОФП, упражнения на гимнастических матах и стенке, полоса препятствий	2
31	17.12.2023		Изучение техники одновременного одношажного хода, классический стиль. Подвижные игры с элементами хода	2
32	20.12.2023		Развитие координации движения, упражнения на гимнастических матах, упражнения с баскетбольным мячом, Баскетбол.	2



33	24.12.2023		СФП, одновременный двухшажный ход, повороты переступанием	2
34	27.12.2023		Беседа наркозависимость, табакокурение, алкогольная зависимость у учащихся.” “Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул. ОФП, Бег. Легкоатлетические беговые упражнения ”	2
35	10.01.2024		Техника безопасности при занятиях в зале , на улице на лыжах, Бег, общеразвивающие упражнения , прыжки, многоскоки, игра “перестрелка”	2
36	14.01.2024		Соревнование, разминка, прохождение 3 км на результат	2
37	17.01.2024		ОФП, отжимания, подтягивания, упражнения с баскетбольными мячами	2
38	21.01.2024		Подготовка лыж. Соревнование 1км. Классический стиль.	2
39	24.01.2024		Развитие скоростно силовых качеств. Эстафеты с мячом и скакалкой	2
40	28.01.2024		Одновременный одношажный ход. Классический стиль. Поворот переступанием вокруг фишек	2
41	31.01.2024		ОФП, специальные беговые упражнения, Упражнения на гимнастических матах	2
42	04.02.2024		Совершенствовать передвижение одновременным одношажным ходом, классический стиль	2
43	07.02.2024		ОФП, круговая форма тренировки. Прыжки, отжимание, подтягивание, пресс..	2

44	11.02.2024		Соревнования по лыжным гонкам “Лыжня России -2024”	2
45	14.02.2024		СФП, имитация одновременного одношажного конькового хода. Амортизатор.	2
46	18.02.2024		Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Работа на склоне.	2
47	21.02.2024		ОФП, бег, общеразвивающие упражнения, работа с мячом в парах, эстафеты, баскетбол	2
48	25.02.2024		Правила соревнований по лыжным гонкам. Участие в соревновании. Подготовка лыж	2
49	28.02.2024		ОФП, круговая форма тренировки, прыжки, многоскоки, отжимание, пресс, спина	2
50	03.03.2024		Техника спуска. Основная низкая стойка. Поворот переступанием.	2
51	06.03.2024		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подвижные игры с элементами хода	2
52	10.03.2024		Техника одновременного двухшажного конькового хода, эстафеты	2
53	13.03.2024		Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой» Развитие скоростно- силовых качеств, Эстафеты с мячом и скакалкой. Баскетбол	2
54	17.03.2024		Специальная физическая подготовка. Имитация попеременного двухшажного хода, классический стиль. Бег. ОРУ.	2
55	20.03.2024		Бег, ОРУ, работа в парах с мячом, эстафеты, баскетбол	2
56	24.03.2024		Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода,	2
57	27.03.2024		Развитие скоростно-силовых качеств. Ускорения, прыжки. Эстафеты с элементами конькового хода	2
58	31.03.2024		ОФП, бег, легкоатлетические упражнения, эстафеты,	2
59	03.04.2024		Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом, и скакалкой. Баскетбол	2

60	07.04.2024		Беседа о необходимости самостоятельной организации занятий физической культурой Комплекс упражнений на роликовых коньках,.	2
61	10.04.2024		ОФП, бег, ОРУ, подвижные игры, “Перестрелка”	2
62	14.04.2024		Кросс по пересеченной местности , беговые упражнения	2
63	17.04.2024		ОФП, бег, легкоатлетические упражнения, скакалка, метание, эстафеты, подвижные игры “Перестрелка”	2
64	21.04.2024		Кросс по пересеченной местности, ОРУ	2
65	24.04.2024		ОФП, упражнения в парах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры	2
66	28.04.2024		СФП, имитация техники лыжных ходов. Свободный стиль.	2
67	05.05.2024		Комплекс упражнений на роликовых коньках.	2
68	08.05.2024		ОФП, бег, легкоатлетические беговые упражнения. Подвижные игры. “Перестрелка”	2
69	12.05.2024		СФП, Комплекс упражнений на роликовых коньках. Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода,	2
70	15.05.2024		Развитие скоростно силовых качеств. Эстафеты с мячом и скакалкой. Пионербол	2
71	19.05.2024		Прием контрольных нормативов. ОРУ легкоатлетические беговые упражнения Бег 1 км.	2
72	22.05.2024		ОФП, круговая тренировка. Прыжки, многоскоки, подтягивание	2
	26.05.2024		Родительское собрание. Подведение итогов года.	
			<b>Итого</b>	<b>144</b>

## **Информационные источники:**

1. Программы для общеобразовательных учреждений лыжные гонки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Москва” Просвещение 1997 г.”
- 2.” Лыжный спорт” под общей редакцией В.В. Фарбея и Г.В. Скорохватовой Санкт- Петербург 2007 г.
- 3.” Лыжный спорт” под редакцией И.М. Бутина” Академия” 2000 г.
- 4” Беговые лыжи для всех” Стивен Гаскил “Тулома” 2007 г.
- 5.”Специальная подготовка лыжника” Т.И. Раменская Москва” СпортАкадемПресс” 2001 г.
- 6.” Питание для выносливости” Эллен Колеман “Тулома” 2005 г.
- 7.” Подготовка юных чемпионов” программы и тесты: от 6 до 18 Тудор О. Бампа, профессор Йоркского университета (Торонто, Канада) Москва” Астрель”2003 г.
- 8.” Подготовка лыж” полное руководство Нэт Браун “Mountineers” перевод с английского “Тулома” 2005 г.
- 9.” Спортивная генетика” учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов Москва” Терра-спорт” 2000 г.
- 10.Правила соревнований по лыжным гонкам Москва” СпортАкадемПресс” 2001 г.
- 11.” Тактическая подготовка лыжника”В.Ф.Кожокин, Р.В. Кожокин Учебно-методическое пособие, авторская редакция Санкт- Петербург 2004 г.
- 12.Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки.
- 13.Арнд Хеммерсбах и Стефан Франке перевод с немецкого Мурманск: Туломна (ИП Немцов) 2012
- 14.Инструкция по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке ИОТ № 132-2017
- 15.Должностная инструкция педагога дополнительного образования, учитывающая требования профессионального стандарта педагога приказ №70 от 15.01.2017
- 16.В.Н.Плохой Подготовка юных лыжников-гонщиков. Библиотечка тренера Человек/спорт Москва 2016
- 17.Научно методическое обеспечение подготовки спортивного резерва Е.В.Федотова типография ООО «Принтлето» Москва 2023г.