

муниципальное казенное основное общеобразовательное учреждение
«Озерная основная общеобразовательная школа»
Чистоозерного района Новосибирской области

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол №1 от 28.08.2026г	СОГЛАСОВАНО на педагогическом совете Протокол №1 от 31.08.2026г	Является частью ООП НОО Приказ № 4 от 31.08.2026г
---	---	--

Рабочая программа курса
Лыжные гонки

п.Озерный, 2026

Аннотация к рабочей программе секции «Лыжные гонки»

Программа разработана учителем физической культуры Елисеевой И.В.. Данная программа рассчитана на обучающихся 2-4 классов.

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки «Лыжные гонки» составлена на основе примерной типовой программы для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности учреждения. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается 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.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки. Программа рассчитана на 34 часов.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой

выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжного кружка.

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
		9	145	155	165	135	145	155
3.	Прыжок в длину с места (см)	10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
		9	12	14	16	8	11	14
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5.40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52

2.	2 км (мин,сек)	10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях . Общая физическая подготовка .
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости .
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости , быстроты , выносливости .
4	Специально физическая подготовка . Контрольные упражнения и соревнования .
5	Общая физическая подготовка.
6	Специальная физическая подготовка . Общая физическая подготовка.
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ .
8	Бег 1500 м. Спортивная игра «Лепта » . ОРУ . Специальные беговые упражнения .
9	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.
10	Развитие координационных способностей . Учебная игра «Баскетбол ».
11	Работа рук , ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол ».
12	Скользкий шаг . Схема движения. Стойка.
13	Коньковый ход. Схема движения . Бег 1500 -2000м.
14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно -тренировочном занятии . Построение в шеренгу с лыжами на руках .
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии . Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000 м.

16	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200 - 300 м без палок .
17	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки ».
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск : спуск в основной стойке.
19	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой », спуск в основной стойке.
20	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.
21	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами . Передвижение двухшажным ходом 3500м .
22	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000 -3000 м . Подъём «полуёлочкой », «лесенкой »; спуски в основной стойке .
23	Коньковый ход без палок . Дистанция 3000 м.
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах , спусках . Дистанция 3000 м.
25	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой ». Дистанция 3000 - 4000 м.
26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости . Дистанция 3000 -4000м.
27	Соревнования. Дистанция 3000 -5000 м.
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000 м.
29	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000 м.
30	Ведение мяча с изменением скорости . Бросок двумя руками от груди . ОРУ . Игра «Играй , играй , мяч не давай ».
31	Развитие координационных способностей . Популярность лыжных гонок в России .
32	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.
33	Развитие скоростных качеств. Бег 1000 м. Игра «Парашиотисты ».
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости , быстроты, скоростно - силовых способностей ».

Список литературы.

1. *Верхошанский Ю.В.*. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.

7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. *Поварницын Л. П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. *Филин В.Н. , Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и Спорт 1986 год