

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново-Потьминская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
ВР: \_\_\_\_\_

Вирясова О.А.

Протокол №1  
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы \_\_\_\_\_

Новикова В.В.  
Приказ №41/1  
от «29» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 год**

**с.Новая Потья, 2024**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжная подготовка» является компонентом Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы МБОУ «Ново-Потьминская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа «Лыжная подготовка» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21 Об утверждении
- Устав МБОУ «Ново-Потьминская средняя общеобразовательная школа».

В связи с введением в школьную программу по физической культуре Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», возникла необходимость подготовки школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО. В программу ВФСК ГТО школьников I-II ступеней включены нормативы по лыжным гонкам, поэтому данная программа предусматривает подготовку к сдаче нормативов по лыжной подготовке.

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секций даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа секции лыжной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана для занятий с учениками школы. Программа рассчитана на 3 часа в неделю для обучающихся 1-11 классов.

Данная программа позволяет решать задачи единого образовательного процесса на протяжении всех лет обучения, формирует у обучающихся целостное представление об оздоровительном значении учебно-тренировочных занятий и влиянии на повышение работоспособности, а главное - воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия, и собственно

лыжные гонки таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных навыков и развития физических возможностей ребят.

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ученика интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который ученики изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Цель и задачи проведения занятий лыжной подготовкой в школе - более углубленное изучение лыжных ходов, подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО у школьников.

### **Цели и задачи:**

**Цель программы по лыжной подготовке:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

### **Задачи первого года обучения:**

- привить устойчивый интерес к занятиям;
- укрепить здоровье и начать закаливание организма;
- овладеть основами техники способов передвижения на лыжах.

### **Задачи второго года обучения:**

- Повысить уровень всесторонней физической подготовки;
- совершенствовать лыжную технику и тактику лыжника – гонщика;
- воспитать морально – волевые качества;
- развить специальные качества лыжника;
- развить физическую активность;
- укрепить здоровье и повысить работоспособность обучающихся.

Лыжный спорт – один из самых массовых и привлекательных видов спорта в нашей стране. Каждый, кто совершил лыжную прогулку, наверное, почувствовал, как полезен для здоровья чистый морозный воздух, увидел, какая красивая у нас природа. Занятия лыжным спортом придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость, создают хорошее настроение потому что при передвижении на лыжах работают все мышцы, усиливается дыхание кровообращение, закаливается организм, повышается его устойчивость к простудным заболеваниям.

На занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость выдержка.

### **Задачи:**

#### **Здоровьесберегающие:**

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;

- снятие физической и умственной усталости.

**Образовательные:**

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься лыжной подготовкой.

**Развивающие:**

- достижения всестороннего развития;
- развитие всех физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости);
- развитие специальной физической подготовки в данном виде спорта.

**Воспитательные:**

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

**Место учебного занятия в учебном плане**

Организация занятий по направлениям раздела «Внеурочная деятельность» является неотъемлемой частью образовательного процесса. На изучение курса по лыжной подготовке в 1- 11 классах отводится 1 0 2 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели)

**Содержание курса по лыжной подготовке** Лыжная подготовка - это специфическая форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию и совершенствованию лыжных ходов. Ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1-3 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с

максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15-20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание работы объединения определяется намеченными задачами, составом обучающихся, условиями его проведения и периодом года. Кроме занятий на объединении обучающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального усвоения отдельных элементов техники и повышения физической подготовленности. Обучающиеся должны систематически участвовать в различных соревнованиях, заниматься утренней гимнастикой. Во все периоды учебно – тренировочной работы с лыжниками необходимо широко использовать средства закаливания организма (солнце, воздух, воду). В процессе занятий и соревнований

необходимо принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно – гигиенические требования к местам и режиму занятий и оборудованию. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно широко использовать технические средства (плакаты, учебные кинофильмы).

Во время занятий с детьми и подростками наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку обучающихся включаются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощённым правилам. В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия рекомендуется использовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне.

Хорошая техническая подготовка и правильное распределение тренировочных нагрузок способствует успешному выступлению в соревнованиях лыжника.

Для контроля за ростом тренированности обучающихся следует организовывать сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке лыжников. Контрольные испытания проводятся два раза в год «сентябрь, май».

В объединение по лыжной подготовке зачисляются школьники с 11 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта, допущенные врачом. Для занятий юные лыжники объединяются в группы с учётом возраста.

Первая группа – первого года обучения 7-13 лет), вторая группа — второго года обучения (14 -17 лет).

Для группы первого года обучения программой предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных упражнений при переходе в группу второго года обучения.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах и организации соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 – 15 мин. перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

### Физическая подготовка детей первого года обучения.

		Результат	
№ п/п	Виды испытаний.	Мальчики	Девочки
		Оценка	Оценка
1.	Бег 60 м.	5 --- 4 ----3 10,0-10,4 –10,6	5 --- 4---- 3 10,2-10,4 -10,8
2.	Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине из вися лёжа (д)	8 ---6-----4	17— 14----7
3.	Прыжок в длину с места.	190 –160 -- 140	175 –155 --135
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	15 - 12 -- 8	11 ---9 -----6
5.	Кросс 1 км.	4.40- 5.00 – 5.20	4.50 -5.10 – 5.30

### Физическая подготовка второго года обучения.

№ п/п	Вид испытаний	Результат	Результат
		Мальчики.	Девочки.
		Оценка.	Оценка.
1.	Бег 60 м. (сек.)	5 -----4-----3 9,0 – 9,3 – 9,6	5 -----4 ----- 3 9,8 ---10,0 -10,2
2.	Подтягивание на высокой перекладине (м),из вися лёжа на низк. переклад. (д).	10 ---- 8----- 7	19 --- 16 --- 13
3.	Прыжок в длину с места. (см).	200 – 180 –150	190 – 170 – 150
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ( раз).	18 ---- 15 -- 10	15 ---- 12 --- 9
5.	Кросс 2 км. (мин.сек.)	10.00 -10.40 -11.00	10.20-11.00-11.40.



Прогнозируемый результат

	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
1-й год	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия о технике лыжного спорта и истории развития лыжного спорта.</li> <li>2. Основы техники лыжных ходов.</li> <li>3. Правила техники безопасности во время занятий.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности классическим ходом.</li> <li>2. Оказывать первую медицинскую помощь.</li> <li>3. Ухаживать за лыжным инвентарем.</li> </ol>
2-й год	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эволюция лыж и снаряжение лыжника.</li> <li>2. Элементы коньковых и классических лыжных ходов.</li> <li>3. Правила поведения и техники безопасности во время соревнований.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвигаться различными видами ходов.</li> <li>2. Использовать разные виды мазей и парафинов.</li> <li>3. Применять разные виды подъёма и спуска, торможения.</li> <li>4. Оказывать доврачебную медицинскую помощь.</li> </ol>

**1-й год обучения. Тематический план.**

№	Тема	теория	практика	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Спорт и здоровье</b> Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Гигиена и режим спортсмена.	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>20</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения предметами. Акробатические упражнения Легкоатлетические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие и расслабление. Подвижные игры. Спортивные игры.	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>24</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты.	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>18</b>

	Упражнения для развития выносливости.  Упражнения для развития гибкости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.			
<b>4</b>	<b>Основы техники лыжных ходов</b> Строевые занятия на лыжах. Повороты на лыжах на месте. Способы лыжных ходов. Способы подъёмов и спусков. Способы торможения и поворотов на лыжах.	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Интегральная подготовка.</b> Обучение тактике прохождения дистанций на лыжах. Тактика прохождения подъёмов и спусков. Тактика прохождения равнины и дистанции в целом. Виды соревнований. Ознакомление с различными способами проведения соревнований по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка к соревнованиям. Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства лыжников. Подвижные спортивные игры, футбол, кросс, спортивная ходьба.	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>25</b>

**Всего: 102ч.**

## **2–й год обучения.**

### **Тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Спорт и здоровье Теоретическая подготовка	6	5	11
2	Общая физическая подготовка	4	20	24
3	Специальная физическая подготовка	3	15	18
4	Основы техники лыжных ходов	4	9	15
5	Предсоревновательная подготовка и соревновательный период	2	10	12
6	Интегральная подготовка.	2	4	6

### **Условия реализации**

#### **дополнительной образовательной программы.**

1. Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок
2. Лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав членов секции.
3. Лыжные ботинки на весь состав членов секции.

4. Лыжная мазь 10 комплектов на сезон.
  5. Эспандер резиновый -5 шт.
  6. Мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт..
  7. Мячи баскетбольные - 6 шт.
  8. Мячи футбольные – 5 шт.
  9. Скакалки - 20 шт.
  10. Гантели – 3-5 кг. по 8 шт.
  11. Штанга тренировочная – 2 шт.
  12. Секундомер – 1 шт.
  13. Рулетка – 1 шт.
  14. Аптечка – 1 шт.
- Площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике, спортивный зал.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять лыжную подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия по лыжной подготовке с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

#### **Планируемый результат:**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил проведения соревнований по лыжным гонкам;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, мини-футбол);
- умение играть в спортивные игры (мини-волейбол, баскетбол, мини-футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

#### **Средства диагностики:**

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по лыжной подготовке:
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

#### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

### **Тематическое планирование программного материала дополнительного образования по лыжной подготовке при четырёх занятиях в неделю 1-11 класс (102 часа)**

№	Тема	Количество часов
1	<b>Теоретическая подготовка.</b> Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	В процессе занятий
2	<b>Общая физическая подготовка.</b> Ходьба и бег, прыжки, подвижные игры.	<b>10</b>

3	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения для рук (гантели, жгуты). Упражнения для ног (тренажёры для ног, жгуты). Упражнения на роликовых коньках.	<b>12</b>
4	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника лыжных ходов. Техника подъёмов и спусков. Ходьба и бег на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам.	<b>18</b>
5	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>9</b>
6	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>19</b>
7	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения для рук (гантели, жгуты). Упражнения для ног (тренажёры для ног, жгуты). Упражнения на роликовых коньках.	<b>12</b>
8	<b>Общая физическая подготовка.</b> Ходьба и бег, прыжки, подвижные игры.	<b>10</b>
9	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>12</b>
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

### Календарный учебный график

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором школы.

Этапы образовательного процесса	Время
Начало занятий	начало учебного года
День проведения занятий	Два раза в неделю
Продолжительность занятий	45 минут
Окончание учебного года	май

#### Ожидаемые результаты.

1. Укрепление здоровья учащихся.
2. Повысить уровень развития скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
3. Сплотить коллектив, воспитать чувство взаимовыручки, товарищества.
4. Освоение занимающимися основных технических навыков по лыжной подготовке .
5. Приобрести умение правильно передвигаться на лыжах.
6. Добиться мастерства на данном этапе до соревновательного уровня.

#### Методическая литература:

1. Программа: «Физическая культура» (внеклассная работа)/ М., 2020 г
2. «Я учусь передвигаться на лыжах» /Энциклопедия юного лыжника.