

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 203  
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы № 203  
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Лыжные гонки»**

***Особенности программы и организации образовательного процесса***

Программа составляется с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также их физических качеств, психологической устойчивости.

***Цель обучения***

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

***Задачи обучения***

**Образовательные:**

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

**Оздоровительные:**

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

**Развивающие:**

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Воспитательные:**

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Санкт- Петербург;
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

***Планируемые результаты***

*К концу обучения учащиеся будут уметь:*

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

*К концу обучения учащиеся будут знать:*

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке

- об истории развития спорта в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

**Содержание первого года обучения:**

Программа является вариативной, так как требования к умениям ежегодно изменяются. Программа составляется с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также их физических качеств, психологической устойчивости.

**Ожидаемые результаты:**

*К концу обучения учащиеся будут уметь:*

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»

- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км

- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

*К концу обучения учащиеся будут знать:*

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке

- об истории развития спорта в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

**Содержание программы**

**Комплектование группы:** проверка физических способностей занимающегося (контрольные нормативы по технике и ОФП). Родительское собрание: организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей. Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей.

**1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда**

**Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.**

**2. Основы знаний**

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Санкт-Петербурга. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

**Способы самостоятельной деятельности**

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

**3. Техника передвижения на лыжах**

**Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.**

3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;

3.2. Попеременный двухшажный ход;

- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

#### **4. Игры на лыжах**

Теория: Правила игр. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

#### **5. Специальная физическая подготовка**

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

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

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

#### **6. Общая физическая подготовка**

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

##### **6.1 Строевые упражнения**

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

##### **6.2. Общеразвивающие упражнения**

6.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

6.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

6.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

6.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

6.2.5. Упражнения в равновесии;

6.2.6. Легкоатлетические упражнения.

6.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

#### **7. Подвижные игры**

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Практика. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

#### **8. Кроссовая подготовка**

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

#### **9. Контрольные проверки, соревнования ,спортивные турниры и праздники.**

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом ГБОУ школы № 203  
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Лыжные гонки»

на 2023-2024 учебный год  
для группы № 1  
педагога Репиной Алёна Михайловны

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
1	04.09		Вводное занятие	1	
			Беседа по ТБ № 1		
			Техника безопасности	1	
2	06.09		Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
3	11.09		Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	
4	13.09		Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	
5	18.09		Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
6	20.09		Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
7	25.09		Контрольная (кросс 1000м.)	2	
8	27.09		Подвижные игры (снайпер, вышибалы)	2	
9	02.10		Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
10	04.10		Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
11	09.10		Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2	
12	11.10		Спортивная игра «Лапта»	2	
13	16.10		Игровые эстафеты с мячом, силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	2	
14	18.10		Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	
15	23.10		Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	2	
16	25.10		Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	
17	30.10		Тестирование. ОФП	2	
18	01.11		Упражнения с мячами, скакалкой, удержание равновесия.	2	
19	06.11		Кросс + шаговая имитация, ОФП	2	
20	08.11		Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Имитация. Игра	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
			баскетбол.		
21	13.11		Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. . Подтягивания в висе.	2	
22	15.11		Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	2	
23	20.11		Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств.	2	
24	22.11		Контрольные упражнения и соревнования. Техническая подготовка	2	
25	27.11		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	2	
26	29.11		Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	2	
27	04.12		Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	2	
28	06.12		Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	2	
29	11.12		Транспортировка лыжного инвентаря.	2	
30	13.12		Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	2	
31	18.12		Преодоление подъема и спуска.	2	
32	20.12		Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
33	25.12		Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	
34	27.12		Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	
35	08.01		Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	
36	10.01		Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	2	
37	15.01		Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	
38	17.01		Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	
39	22.01		Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
40	24.01		Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	
41	29.01		Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	
42	31.01		Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	
43	05.02		Прохождение дистанции 1км на время.	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
			Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)		
44	07.02		Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	
45	12.02		Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	
46	14.02		Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	
47	19.02		Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
48	21.02		Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
49	26.02		Контрольная (1000м. разд. старт)	2	
50	28.02		Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
51	04.03		Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.	2	
52	06.03		Туристический поход (длительная) 6 км.	2	
53	11.03		Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	
54	13.03		Одновременный двухшажный коньковый ход	2	
55	18.03		Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	
56	20.03		Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	
57	25.03		Свободное катание.	2	
58	27.03		Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
59	01.04		Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
60	03.04		Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	
61	08.04		ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	2	
62	10.04		Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	2	
63	15.04		Сдача норм ОФП.	2	
64	17.04		Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	2	
65	22.04		Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	2	
66	24.04		Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов.	2	
67	06.05		Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
68	08.05		Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	2	
69	13.05		Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
			Бег1000м. Специальная физическая подготовка .		
70	15.05		Личная гигиена спортсмена Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег1000м	2	
71	20.05		Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	2	
72	22.05		Итоговое занятие	2	

**Согласован:**

Заведующий ОДОД \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Дата: «\_» «\_» 202\_ года

УТВЕРЖДЕН  
 Приказом ГБОУ школы № 203  
 от 29 августа 2023 г. № 513-од

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеразвивающей программы  
 «Лыжные гонки»  
 на 2023-2024 учебный год  
 для группы № 1А  
 педагога Репиной Алёна Михайловны

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
1	05.09		Вводное занятие	1	
			Беседа по ТБ № 1		
			Техника безопасности		
2	07.09		Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП).	2	
3	12.09		Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2	
4	14.09		Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	
5	19.09		Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
6	21.09		Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	
7	26.09		Контрольная (кросс 1000м.)	2	
8	28.09		Подвижные игры (снайпер, вышибалы)	2	
9	03.10		Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
10	05.10		Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	
11	10.10		Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2	
12	12.10		Спортивная игра «Лапта»	2	
13	17.10		Игровые эстафеты с мячом, силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	2	
14	19.10		Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2	
15	24.10		Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	2	
16	26.10		Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2	
17	31.10		Тестирование. ОФП	2	
18	02.11		Упражнения с мячами, скакалкой, удержание равновесия.	2	
19	07.11		Кросс + шаговая имитация, ОФП	2	
20	09.11		Скольльзящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Имитация. Игра	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
			баскетбол.		
21	14.11		Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Подтягивания в висе.	2	
22	16.11		Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	2	
23	21.11		Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств.	2	
24	23.11		Контрольные упражнения и соревнования. Техническая подготовка	2	
25	28.11		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка.	2	
26	30.11		Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии.	2	
27	05.12		Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	2	
28	07.12		Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	2	
29	12.12		Транспортировка лыжного инвентаря.	2	
30	14.12		Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	2	
31	19.12		Преодоление подъема и спуска.	2	
32	21.12		Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
33	26.12		Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	
34	28.12		Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	
35	09.01		Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2	
36	11.01		Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	2	
37	16.01		Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	
38	18.01		Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2	
39	23.01		Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	
40	25.01		Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	
41	30.01		Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2	
42	06.02		Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
43	08.02		Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	
44	13.02		Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	2	
45	15.02		Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	
46	20.02		Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2	
47	22.02		Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
48	27.02		Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8). Игры на лыжах.	2	
49	29.02		Контрольная (1000м. разд. старт)	2	
50	05.03		Нанесение мазей держания. Свободное катание.	2	
51	07.03		Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.	2	
52	12.03		Туристический поход (длительная) 6 км.	2	
53	14.03		Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	2	
54	19.03		Одновременный двухшажный коньковый ход	2	
55	21.03		Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	
56	26.03		Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	
57	28.03		Свободное катание.	2	
58	02.04		Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
59	04.04		Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2	
60	09.04		Бег 15 мин. Подвижные игры.	2	
61	11.04		ОФП, бег 20 мин. силовая тр-ка.	2	
62	16.04		Кросс 1 км. Круговая тр-ка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	2	
63	18.04		Сдача норм ОФП.	2	
64	23.04		Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	2	
65	25.04		Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	2	
66	02.04		Техническая тренировка шаговая имитация лыжных ходов.	2	
67	07.04		Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2	
68	14.05		Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	2	

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия\Содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
69	16.05		Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег1000м. Специальная физическая подготовка .	2	
70	21.05		Личная гигиена спортсмена. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег1000м	2	
71	23.05		Игровая тренировка «Лапта», «Футбол»	2	
72	28.05		Итоговое занятие	2	

**Согласован:**

Заведующий ОДОД \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Дата: «\_» «\_» 202\_ года