

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САСОВСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОДИНА»

Обсуждена и рассмотрена на
заседании педагогического
совета

Протокол № 3 от 09.01.24



Директор МБУ ДО Сасовский ЦДО «Родина»

УТВЕРЖДАЮ

Дергачева М.Г.

Приказ № 6 от 09.01.24

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»

Срок освоения: 1 год, 216 часов

Возраст обучающихся: 8 - 11 лет

Педагог дополнительного образования:
Брякова Евгения Алексеевна

Сасово, 2024г.

**Раздел №1. Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
"Лыжные гонки"**

1. Пояснительная записка

Роль и место данной программы в образовательной программе ОО

Данная программа входит в перечень программ, реализуемых в образовательной организации муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Сасовский центр дополнительного образования «Родина» и отвечает социальному запросу родителей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Лыжные гонки" направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» является актуальной для реализации в нашем регионе, предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще.

Новизна и инновационная направленность программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма.

Адресат программы: дети (девочки и мальчики) младшего и среднего школьного возраста (8 - 11 лет).

Условия набора: в объединение принимаются дети без специального отбора. в объединение принимаются все желающие дети, без ограничений и независимо от

наличия у них природных и специальных физических данных. Основанием приема детей служит медицинская справка о состоянии здоровья, заявление от родителей и желание ребенка.

Условия формирования групп: по мере поступления заявок формируются одновозрастные группы.

Группы комплектуются исходя из возможностей образовательного учреждения и с учетом пожеланий родителей по 10 - 12 человек.

По программе предполагается логичное соблюдение принципов, позволяющих учитывать разный уровень развития и разную степень освоения обучающимися.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является ее практическая направленность

Уровень ДОП: программа "Лыжные гонки" предусматривает базовый уровень освоения содержания программы..

Объем и срок освоения ДОП: программа рассчитана на 36 недель обучения (216 часов в год).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 занятия в день. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Форма обучения: очная.

Перечень видов занятий; перечень форм подведения итогов: занятия – проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

Формами подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях различного уровня (муниципальных, региональных); участие в спортивных праздниках.

2. Цели, задачи и планируемые результаты ДОП

Цель: привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);

- научить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

обучающиеся

будут знать / понимать:

- историю развития лыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

будут уметь:

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

3. Содержание ДОП

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Кол-во часов в год									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	96	12	11	8	8	8	8	11	14	16
3	Специальная физическая подготовка	49	5	6	6	6	6	5	5	6	4
4	Техническая подготовка	43	4	5	5	6	5	5	5	5	3
5	Оценка результативности Соревнования	15	2	2	1	1	2	1	2	2	2
6	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-
	Всего часов	216	26	25	21	22	24	20	24	28	26

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

1.2. Врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Теория. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно».

1.3. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь

Теория. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Контрольные упражнения.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

2.2. Циклические упражнения.

Практика. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Беговая подготовка.

Теория. Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

Практика. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах

Практика. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице,

поднимание ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

3.3. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений

Практика: назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине.

Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (*5-6 упражнений*). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Имитация лыжных ходов на месте.

Теория. Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./.. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Параютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

4.2. Одновременный бесшажный ход.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

4.3. Одновременный двухшажный ход.

Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

4.4. Попеременный двухшажный ход

Практика. Знакомство с основными элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза -

скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

4.5. Коньковый ход.

Теория. Основные элементы конькового хода.

Практика. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

4.6. Преодоление спуска и подъема.

Теория. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

Практика. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 2 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 2-3 км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

4.7. Лыжероллеры.

Теория. Модели и фирмы лыжероллеров

Практика. Лыжероллеры. Техника классических ходов. Шаговая и прыжковая имитация.

Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования.

5.1. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Теория. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

5.2. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория. Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Практика. Соревнования с раздельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъема Коньковый ход. Дистанция 2.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

1. Календарный учебный график программы "Лыжные гонки"

Количество учебных недель / дней	36 недель
Дата начала реализации программы	сентябрь
Дата окончания реализации программы	май
Продолжительность учебной недели	3 дня по 2 часа
Сроки контрольных процедур - промежуточный контроль	- декабрь
- итоговый контроль	- май

2. Формы аттестации (контроля) по итогам освоения

Программой "Лыжные гонки" предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый, а также промежуточный. Результаты которых фиксируются в листах оценивания.

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения для выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (метод: тестирование, анкетирование, собеседование).

Промежуточный контроль. В конце полугодия проводится итоговое занятие в форме тестирования.

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить заинтересованность обучающихся в усвоении материала. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в соревнованиях.

Тестирование

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формами подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); участие в спортивных праздниках.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 6-ти минутный, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.*

3. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются

обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимися при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающимся. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике лыжных ходов, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Воспитательная работа

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы невозможна без осуществления воспитательной работы с обучающимися.

Воспитательная работа в объединении физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» строится в соответствии с Планом воспитательной работы МБУ ДО «Сасовский центр дополнительного образования «Родина».

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, формирование гражданской позиции и профориентации.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На данном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенных этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Список литературы

1. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.
2. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г.
3. Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М.:1999г.
4. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001г.
5. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М.: 2004 г.
6. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.:1999г.
7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.: 2002г.
8. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.: 1996г.
9. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001г.
10. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.: 1999г.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации