МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАРБОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МОУ «Гарболовская СОШ)

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
протокол от 29.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕН:
Приказом МОУ «Гарболовская СОШ»
от 31.08.2022 № 307

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Лыжные гонки»

Составитель: **Волкова Вероника Васильевна**
Направленность программы: **физкультурно-спортивная**
Возраст детей: **7 – 15 лет**
Срок реализации: **3 года**

Гарболово
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня «Лыжные гонки» разработана на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);

Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);

Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№329-ФЗ от 04.12.07);

Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (№ 1101 от 07.08.09);

Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Устава МОУ «Гарболовская СОШ»;

Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОУ «Гарболовская СОШ».

Актуальность программы

Лыжные гонки являются одним из популярнейших видов спорта в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по характеру двигательных действий. Физическая нагрузка при занятиях лыжным спортом очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Вместе с тем прогулки и тренировки на лыжах в красивой лесной местности принесут большое удовольствие и эстетическое наслаждение, окажут положительное влияние на нервную систему, улучшат общее и эмоциональное состояние, повысят умственную и физическую работоспособность. Систематические занятия лыжами ведут к совершенствованию дыхательной и сердечно-сосудистой системы: улучшается сердечная деятельность, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия на улице будут способствовать уменьшению заболеваемости.

Актуальность предлагаемой программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной

физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая практика показала, что эффект обучения в лыжном спорте, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче научить человека передвижению на лыжах. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому использование данной программы позволяет не только привлечь значительное число учащихся к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется его характер, внутренний мир и черты личности, такие как целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, самоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий для достижения результата. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых навыков.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное число желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям заняться лыжными гонками с «нуля», а также формирует устойчивое положительное отношение к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего развития гармоничного человека. Отличительной особенностью программы является использование на занятиях в процессе обучения различных эстафет, подвижных и спортивных игр.

Цель программы – формирование интереса к физической культуре и спорту, развитие физических качеств и способностей обучающихся посредством занятий лыжами.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с историей развития лыжного спорта в России и мире;
- обучить основам техники лыжных ходов;
- сформировать навыки личной гигиены и закаливания;
- сформировать простейшие навыки самоконтроля;
- научить технике и тактике лыжных гонок.

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость;
- развивать координацию движений;
- развивать коммуникативную культуру личности.

Воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни;
- формировать основы этики спортивной борьбы;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества;
- воспитывать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы – 3 года.

Возраст учащихся – 7-15 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на программу – 7 лет. Обязательно предоставление медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий. Программа является общеразвивающей, поэтому, при отсутствии медицинских противопоказаний, зачисляются все желающие.

Наполняемость группы – до 15человек.

Режим занятий

1 год обучения – одно занятие в неделю продолжительностью два академических часа (45 минут) или два занятия в неделю по одному академическому часу.

2 год обучения – два занятия в неделю по два академических часа.

3 год обучения – два занятия в неделю по два академических часа.

Количество часов по годам обучения:

1 год – 72 часа; 2 год – 144 часа; 3 год – 144 часа.

Общий объем программы – 360 часов.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма занятий:

- учебно-тренировочное занятие,
- эстафеты,
- подвижные игры,
- соревнование.

Условия реализации программы:

- спортивный зал,
- тренажёрный зал,
- спортивная площадка,
- стадион,
- лыжная трасса,
- лыжи.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут

знать:

- основы понятия и термины лыжных гонок;
- историю развития лыжных гонок;
- основы правил соревнований в избранном виде спорта;

владеть:

- правилами безопасности на занятиях;
- основами техники лыжных ходов;
- основами гигиены;
- техникой и тактикой лыжных гонок.

В целом учащиеся расширят диапазон двигательных навыков, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, у них сформируются черты спортивного характера, устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

Система оценки результатов освоения программы

Основной показатель успешности реализации программы – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Данная программа предполагает следующие формы контроля и оценки результативности ее освоения:

– педагогическое наблюдение;
– контрольные упражнения;
– соревнования.

Программа предусматривает входной, текущий, итоговый контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Диагностика результатов проводится в виде выполнения контрольных упражнений, которые проходят в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого и второго года обучения (в мае) в форме зачетного занятия по общей и специальной физической подготовке путем выполнения контрольных упражнений (сдачи контрольно-переводных нормативов).

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы, соответственно, второго и третьего года обучения. Не выполнившие норматив остаются на повторный курс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в форме сдачи нормативов и учета результатов соревнований.

Итоговый контроль служит не только для определения степени достижения результатов обучения, но и для совершенствования программы и методов обучения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	38	2	36	контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	наблюдение
4.	Техническая подготовка	14	2	12	наблюдение
5.	Тактическая подготовка	4	1	3	
6.	Контрольные упражнения и соревнования	5	-	5	контрольные упражнения, соревнования
	ИТОГО	**72**	**8**	**64**	

2 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	76	2	74	контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	контрольные упражнения
4.	Техническая подготовка	32	2	30	контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	8	1	7	наблюдение
6.	Контрольные упражнения и соревнования	9	-	9	контрольные упражнения, соревнования
	ИТОГО	**144**	**8**	**136**	

3 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
3.	Общая физическая подготовка	76	2	74	контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	контрольные упражнения
5.	Техническая подготовка	32	2	30	контрольные упражнения
6.	Тактическая подготовка	8	1	7	наблюдение
	Контрольные упражнения и соревнования	9	-	9	контрольные упражнения, соревнования
	ИТОГО	**144**	**8**	**136**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Знакомство с программой. История развития лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка

Гигиена, режим тренировочных занятий, основные средства восстановления при физических нагрузках. Техника безопасности на занятиях и профилактика травматизма.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

В состав средств ОФП входят строевые упражнения и команды для управления групп; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения,

направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, прыжки в высоту с прямого разбега через планку.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях.

Легкоатлетические упражнения. В данных комплекс упражнений входят: упражнения в беге, прыжках и метании.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонки мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки» и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из различных исходных положений.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

3. Специальная подготовка

Питание, гигиена, режим тренировочных занятий, основные средства восстановления при физических нагрузках. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для лыжных гонок. Специальная подготовка включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения:

передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;

имитационные упражнения;

кроссовая подготовка;

ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика;

комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышечного и плечевого пояса.

4. Техническая подготовка

Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Обучение общей схеме выполнения классического способа передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

5. Тактическая подготовка

Спортивная тактика – целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в переменных условиях скольжения и рельефа местности.

Средства тактической подготовки:

использование способов передвижения в зависимости от внешних условий: от состояния лыжни, рельефа местности;

распределение сил по дистанции.

6. Контрольные упражнения и соревнования

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Участие в школьных, районных, областных соревнованиях по лыжным гонкам.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы спортивной тренировки:

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (показ педагога, видеоматериал, наглядные пособия).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий для уравнивания возможностей детей распределение по командам проводит педагог.

№ п/п	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1	Вводное занятие	Словесные (беседа, опрос) Наглядные (показ иллюстраций, видеоматериалов)	Учебное занятие	Наглядный материал, видеоматериалы
2	Общая физическая подготовка	Словесные (объяснение) Наглядные (показ педагога) Практические (выполнение упражнений)	Учебно-тренировочное занятие, подвижные игры, эстафеты	Дидактические карточки, плакаты, видео спортивный инвентарь
3	Специальная подготовка	Словесные (объяснение) Наглядные (показ педагога) Практические (выполнение упражнений, тренинг)	Учебно-тренировочное занятие, эстафеты	Дидактические карточки, плакаты, видео спортивный инвентарь
4	Техническая подготовка	Словесные (объяснение) Наглядные (показ, просмотр) Практические (выполнение упражнений, тренинг)	Учебно-тренировочное занятие	Дидактические карточки, плакаты, видео спортивный инвентарь
5	Тактическая подготовка	Словесные (объяснение) Наглядные (показ, просмотр) Практические (выполнение упражнений, тренинг)	учебно-тренировочное занятие	Дидактические карточки, плакаты, видео спортивный инвентарь
6	Контрольные упражнения и соревнования	Практические (контрольные упражнения, тестирование)	контрольные упражнения, соревнование	Спортивный инвентарь

Критерии и способы определения результативности Критерии оценки

Для определения уровня знаний, умений, навыков и проведения диагностики используется трехуровневая система:

Уровни	**Сфера знаний, умений**	**Сфера творческой активности**	**Сфера личностных результатов**
Высокий	Прекрасно владеет изученным материалом, знает основные понятия в рамках программы, задает вопросы, к выполнению задания включается без промедления. Умеет делать анализ понимать и исправлять ошибки произведения.	Проявляет выраженный интерес к выполнению творческих заданий, охотно принимает участие в подготовке и презентации собранного материала	Прилагает усилия к преодолению трудностей, легко может воспроизвести изученный материал. Обучающийся постоянно контролирует себя сам. Способность переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности – обучающемуся терпения хватает на все занятия. При возникновении конфликтных ситуаций пытается самостоятельно их уладить.

Средний	Владеет изученным материалом, но не всегда использует основные понятия, задает вопросы, к выполнению задания, в работу включается без промедления. Умеет делать частичные анализ понимать и исправлять ошибки	Проявляет некоторый интерес к выполнению учебных заданий, принимает участие в выступлениях, конкурсах, соревнованиях	Прилагает усилие к преодолению трудностей, может подготовить реферат по собранной информации, но требует корректировки педагога. Периодически обучающийся контролирует себя сам. Способен переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности – обучающемуся терпения хватает более чем на ½ занятия. При возникновении конфликтных ситуаций сам в конфликтах не участвует, старается их избегать.
Низкий	Слабо владеет изученным материалом, но не всегда задает вопросы, к выполнению задания включается с некоторым промедлением	Не проявляет особого интереса к выполнению творческих заданий, не всегда принимает участие или не принимает участие в выступлениях, конкурсах, соревнованиях	Не прилагает усилия для преодоления трудностей в изучении материала. Обучающийся постоянно действует под воздействием контроля извне. Способен переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности – обучающемуся терпения хватает менее чем на ½ занятия. Обучающийся избегает участия в общих коллективных делах, периодически

			провоцирует конфликты

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. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только… – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Естратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 1990.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Лыжные гонки. Программа. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2009.
13. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программа. Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2004.
14. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.