

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснохолмская средняя общеобразовательная школа №2 им.
С.Забавина»

Утверждаю:

Директор школы  Т.П. Серова

Приказ № 04 от 31.08.2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 9-12 лет.

Составил:

Учитель физкультуры

Тараканов А.Л.

Красный Холм 2021 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «Краснохолмская сош №2 им. С.Забавина» (приказ № 204 от 31.08.2021г.

Актуальность:

Программа «Лыжные гонки» обусловлена положительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развитием физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального и среднего школьного возраста.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Физическая культура

Вид программы: модифицированная

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Данная программа направлена на обучение детей 9-12 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурноспортивной деятельности, желающие развить физические качества силу, выносливость, координацию движений.

Срок и объем освоения программы:

1 год, 72 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 72 педагогических часа;

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группа разновозрастная

Режим занятий:

Уровень стартовый 2 часа в неделю; 72 часа в год

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Обучающие:

- освоить технику передвижений на лыжах;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.
- формирование стремления к сотрудничеству в коллективе сверстников;

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

•

Ожидаемые результаты:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

Владеть:

- техникой основных лыжных ходов;
- техникой спусков, подъёмов.

1.3. Содержание программы
«Лыжные гонки»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

Примерный годовой учебный план разработан с учетом режима тренировочной работы в неделю из расчета 36 учебных недель занятий.

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие(история лыжного спорта)		1		
2	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника		1		Ответы на вопросы
3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях на лыжах		1		Ответы на вопросы, практическое задание
4	Врачебный контроль, самоконтроль		1	1	Ответы на вопросы, практическое задание
5	Моральная и психологическая подготовка		1		Ответы на вопросы
	<i>Итого</i>	6			
1	Общая физическая подготовка			42	тесты
2	Специальная физическая подготовка			14	тесты
3	Техническая подготовка			8	
4	Контрольные испытания			2	соревнования
	<i>Итого</i>	66			
	<i>Общее количество часов</i>	72			

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. *Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.*

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх, Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена, Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. 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.

5. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе

- Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.(ОФП, СФП)

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.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно 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.

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов 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,

3. Практические рекомендации по организации физической» технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-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 возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Календарно - тематическое планирование учебного курса спортивной секции «Лыжные гонки»

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика травм в спорте. Общая физическая подготовка. П/И	2	Сентябрь
2	Общая физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	2	сентябрь
3	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы .П/И	2	октябрь
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России . Игра в пионербол	2	октябрь
5	Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30м). Бег по дистанции (60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	2	октябрь
6	Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Подвижные игры	2	октябрь
7	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. П/И	2	ноябрь
8	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	2	ноябрь

9	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. П/И	2	ноябрь
10	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2	ноябрь
11	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения. Упражнения для развития быстроты.	2	декабрь
12	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	декабрь
13	Упражнения для развития выносливости. Кроссовая подготовка. Игра в волейбол по упрощенным правилам	2	декабрь
14	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Игра в мини-футбол, баскетбол	2	декабрь
15	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Дистанция 2км.	2	январь
16	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Дистанция 2 км.	2	январь
17	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Дистанция 2км.	2	январь
18	Построение в шеренгу с лыжами на руках. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот в движении. Дистанция 3 км.	2	январь
19	Соревнование. Прохождение дистанции 2 км классическим ходом.	2	Февраль
20	Значение лыжных мазей. Игры на лыжах.	2	Февраль
21	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3км.	2	Февраль

22	Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».	2	Февраль
23	Преодоление подъема скользящим шагом и «полуелочкой», спуск в основной стойке и торможение плугом. Игра «с горки на горку».	2	Февраль
24	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Игры на лыжах.	2	март
25	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м	2	март
26	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км, 3км. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуски в основной стойке.	2	март
27	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 км.	2	март
28	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Общая физическая подготовка. Игра волейбол.	2	Апрель
29	Общая физическая подготовка. Игра в мини-футбол.	2	апрель
30	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. П/И русская лапта	2	апрель
31	Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы; П/И	2	апрель
32	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; Игра баскетбол.	2	май
33	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости; Бег в течении 6 мин.	2	май
34	Общая физическая подготовка. Равномерный и попеременный бег по пересеченной местности.	2	май

35	Контроль по специальной физической подготовке. Игра в волейбол.	2	май
36	Специальная физическая подготовка. Подведение итога за год. Игра в волейбол.	2	май
Итого:		72 ч	

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	180
Продолжительность каникул	с 01.06.2021 г. по 31.08.2022 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2021 по 28.05.2022 г.
Сроки промежуточной аттестации	27.12.2021г.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	29.05.2022

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	-Программа реализуется на базе МБОУ «Краснохолмская сош №2 им.Сергея Забавина». Помещение – спортивный зал, в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами. -спортивные снаряды, инвентарь.
Информационное обеспечение	- видео - интернет источники
Кадровое обеспечение	Зам.директора по воспитательной работе, Учитель физкультуры 1 квалификационная категория

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования
- Конкурс

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Сформированность специальных знаний, сформированность специальных умений
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	<u>Вводный контроль</u> - в начале учебного года: тестирование, оценивание умений, знаний. <u>Тематический контроль</u> - проверка полученных знаний на каждом занятии. <u>Итоговый контроль</u> проходит в виде итогового теста. Результаты вносятся в ведомость итогового контроля

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Игра
- Олимпиада

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения

- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

Список литературы

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ГКВ. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005 - 72 с,
2. Физиология спорта / Под ред. Дж+Х, Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000, - 368 с.
4. Холодов Ж+К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие, - М.; Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет ресурсы:

1. www.flgr.ru - федерация лыжных гонок России
2. www.minsport.gov.ru - министерство спорта России
3. минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
4. <http://www.oblsport.kirov.ru> — управление по физической культуре и спорту Кировской области
5. [hnp://www,\\$kispourij/](http://www,$kispourij/) - Журнал «Лыжный спорт

