

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 4»
№ 59-ОД от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА
ИЗМЕНЕНИЯМИ**

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 4»
№ 66-ОД от 18.09.2023 г.

С

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Лыжные гонки»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:
Попов К.Б.,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Образовательная область программы

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность
Программы

1.3. Цель и задачи Программы

1.4. Возраст обучающихся по Программе

1.5. Срок реализации Программы

1.6. Форма и режим занятий

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

2.3. Планируемые результаты

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Календарный учебный график.

3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

3.3. Виды контроля.

3.4. Методические рекомендации

4. Воспитательный компонент программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Образовательная область программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – базовый.

Данная программа разработана на основе Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

1.2. Актуальность и особенность Программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Лыжные гонки» используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, зал для игровых видов, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели

комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Лыжная подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей школьного возраста в процессе лыжной подготовки.

Задачи программы

Образовательные:

- обучать детей 10-15 лет ходьбе на лыжах;
- формировать знания и умения о передвижении на лыжах;
- совершенствовать умения и технические приемы при передвижении на лыжах.

Личностные:

- повышать функциональные возможности организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- закаливать организм, повышать сопротивляемость при воздействии неблагоприятных условий внешней среды; повышать тренированность организма.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке;
- воспитывать нравственные качества: чувство товарищества, взаимовыручки, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.

1.4. Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы является возрастная категория обучающихся 10-15 лет.

1.5. Срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **34 часа.** Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

1.6. Форма и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 2 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является индивидуальная и групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой .

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Правила безопасности на занятиях. Краткая историческая справка о	0,5	0,5		

	лыжных гонках.				
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		тестирование
4.	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	2,5	0,5	2	тренировочные занятия
5.	Способы передвижения на лыжах	3,5	0,5	3	выполнение контрольных нормативов
6.	Способы подъемов и спусков	3,5	0,5	3	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Спринтерские дистанции	3,5	0,5	3	тестирование, контрольные игры
8.	Свободное катание.	3,5	0,5	3	тестирование, контрольные игры
9.	Лыжные гонки на 3-5 км	6		6	выполнение контрольных нормативов, эстафета
10.	Инструкторская и судейская практика	2	0,5	2,5	судейство соревнований школьного уровня
11.	Контрольные испытания, соревнования	8		8	учебные игры
	Всего:	34	4,5	29,5	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные

принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по видам лыжных гонок.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Занятия в зале по ОФП

Теория. Техника безопасности. Развитие физические качества. Развитие координации движений, внимания.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо).

Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.

5. Ходьба на лыжах

Теория. Основные фазы ходьбы . Техника ходьбы. Техника поворотов. Техника старта и остановок.

Практика. Ходьба по лыжне без палок. Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Совершенствовать навык передвижения на лыжах. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Знакомство с основными элементами конькового хода

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

6.Спринтерские дистанции.

Теория. Правила . Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».

Практика. Работа над скоростью дистанции до 500 м. по 4 подхода

7.Свободное катание

Теория. Совершенствовать навык передвижения на лыжах.

Практика. Передвижение на лыжах свободным стилем при помощи палок.

8.Лыжные гонки

Теория. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика.

Участие в соревнованиях.

9.Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся занятий под контролем руководителя. Судейство соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство соревнований.

10. Контрольные испытания, соревнования Практика.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

2.3. Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанник должен знать:

- элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря;
- строится и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500 метров.

иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов;
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;
- передвижение на лыжах различными способами;
- передвижение в спусках и подъемах,
- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правил поведения на занятиях лыжной подготовки;
- участия в соревнованиях

уметь:

- самостоятельно готовить лыжи и осуществлять их смазку;
- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах;

- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двухшажный ход на месте;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;
- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способами;

3.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Календарный учебный график.

№	Дата	Количество во часов	Тема занятий
1	Сентябрь	4	Гигиена одежды обуви, предупреждение травм Техника безопасности Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах Игры
2	Октябрь	4	Эстафеты Правила закаливания Развитие координации движений, внимания Сдача контрольных нормативов по офп
3	Ноябрь	3	Занятия в спортзале на развитие физических качеств Правила соревнований по видам лыжных гонок. преодоление полосы препятствий, Гимнастические упражнения на снарядах Участие в соревнованиях
4	Декабрь	4	Ходьба по лыжне без палок Совершенствовать навык передвижения на лыжах Спуск в низкой стойке Повороты на месте переступанием
5	Январь	3	Участия в соревнованиях Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой» Обучение торможению «плугом», «упором»
6	Февраль	4	Участия в соревнованиях Работа над скоростью дистанции до 500 м Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м) Передвижение на лыжах свободным стилем

7	Март	4	Участия в соревнованиях Техника поворотов. Техника старта и остановок Передвижение на лыжах различными способами Передвижение в спусках и подъемах
8	Апрель	4	Участия в соревнованиях Бег по пересеченной местности Подвижные игры Силовые упражнения
9	Май	4	Контрольные нормативы Эстафеты Правила и принципы организации и судейства Кросс

3.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- ✓ спортивный зал;
- ✓ стадион;
- ✓ оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- ✓ эстафетная палка;
- ✓ лыжи, лыжные ботинки, палки;
- ✓ секундомер;
- ✓ гимнастическая скамейка.

3.5. Виды контроля:

- ✓ тренировочные занятия;
- ✓ беседы, учебные игры;
- ✓ тестирование;
- ✓ эстафета;
- ✓ участие в соревнованиях, контрольных играх;
- ✓ выполнение контрольных нормативов .
- ✓ **Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
Общая физическая подготовка								

		11+	155	165	175	145	155	165
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	2	4	2	7	12
		8	1	3	4	3	9	14
		9-10	1	4	5	3	10	16
		11+	1	4	5	4	12	18
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	7	10	11	12	9	10	11
		8	10	11	12	9	10	11
		9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	7	10.00	9.30	9.00	11.00	10.30	10.00
		8	9.30	9.00	8.30	10.00	9.30	9.00
		9-10	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30
		11+	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
2.	2 км (мин,сек)	7	Без учета времени					
		8	Без учета времени					
		9-10	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		11+	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
1.	Бег 30м (сек)	7	7.5	6.8	5.6	7.6	7.3	5.8
		8	7.1	6.6	5.4	7.3	6.8	5.6
		9-10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11+	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	7	Без учета времени					
		8	Без учета времени					
		9-10	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		11+	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	130	155	90	120	150
		8	110	140	165	100	135	155
		9-10	145	155	165	135	145	155

3.6. Методическое обеспечение занятий

Занятия по лыжной подготовке чрезвычайно важны для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий

является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать выносливость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 10-15 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

4. Воспитательный компонент программы

Направление работы	Форма проведения	Цель, краткое содержание
Работа с родителями	Информационно-просветительская	Консультирование родителей. Рекомендации родителям на каникулярную деятельность ребёнка. Информирование родителей о спортивных результатах.
	Интерактивная связь	Создание и ведение группы «Лыжи ШК 4» в социальной

		сети «ВКонтакте» для родителей и обучающихся
Здоровьесберегающее воспитание	Беседы: «Гигиена. Режим дня. Здоровое питание», «Физическая культура и спорт». Акция «Мы за ЗОЖ»	Привлечение детей к здоровому образу жизни, создание условий для физического развития
Гражданско - патриотическое воспитание	Участие в спортивных соревнованиях школы и Великоустюгского округа	Воспитание активной гражданской позиции

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. 11.Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
8. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, No2, No3, 2000.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
2122. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова,

В.Л.

Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995

11. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых

качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт,

№ 1, 2003.

12. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.,

1998.

14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.