

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………………..

УЧЕБНЫЙ ПЛАН……………………………..…………….………………………..

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ………………………

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....……………………………………………..

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…………………….……..

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ……………………………………………….

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для детей 7-18 лет разработана в соответствии с п. 4, 5 ст.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; п.5 «Порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, предъявляемыми к учреждениям физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей.

В основе программы лежит научно обоснованный материал, раскрывающий специфику занятий лыжными гонками с учетом анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, психологической настроенности ребенка к занятиям спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, формирование общей культуры.

В данной программе учебное планирование выстроено в соответствии с возрастно-половыми особенностями юных спортсменов, материально-технической оснащенностью образовательной, тренировочной деятельности, климатическими условиями. Соблюдены дидактические правила «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного материала на поэтапное его освоение, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей младшего школьного возраста, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

**Цель:** улучшение физического развития, закаливание организма, привитие интереса к занятиям лыжными гонкам, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Образовательная цель:** создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности.

**Задачи:**

укрепление психического и физического здоровья;

гармоничное развитие организма и личности ребенка;

формирование интереса к занятиям лыжными гонками;

овладение основами техники лыжных ходов;

развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости;

профилактика асоциального поведения;

взаимодействие тренера- преподавателя с семьей ребенка.

**Условия набора.** В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие медицинский допуск для занятий лыжными гонками. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности.

Формы и режим занятий.

Форма получения образования – очная.

Режим занятия 3 раза в неделю по 2 часа (1 час занятия - 45мин). Независимо от формы проведения каждое тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

подготовительной (занимает 10-15% общего времени занятия);

основной (занимает 70-75% всего времени занятия);

заключительной (20% всего времени занятия).

Во время тренировочного занятия осуществляется обязательный контроль за нагрузкой и ЧСС (частотой сердечных сокращений).

**Наполняемость учебной группы.** Минимальное количество 15 человек, максимальное - 30 человек.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что

тренировочные занятия проводятся в основном игровым методом с использованием современных педагогических и информационных технологий (просмотр и анализ видеофильмов по технике выполнения различных упражнений, лыжных ходов, спусков, подъёмов и т.д., о выдающихся спортсменах, олимпийских чемпионах, использование компьютерных технологий в ходе тренировочного процесса).

При проведении занятий используются различные **формы организации** деятельности учащихся во время занятий: игровая, фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Ожидаемые результаты:**

-стабильность состава учащихся;

-овладение образовательными знаниями;

-динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;

-овладение навыками передвижения на лыжах;

-формирование знаний по здоровому образу жизни.

Формы контроля освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»:

контрольные упражнения;

участие в соревнованиях;

медицинское обследование.

По завершении данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для учащихся, проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе (лыжные гонки) проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годичный учебный план составляет 52 недели, из которых 46 недель непосредственно в условиях ДЮСШ. Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в период каникул обеспечивается путем организации физкультурно-спортивного лагеря, участия в тренировочных сборах или самостоятельной работы по индивидуальным планам.

## Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | **СОГ (часы)** | |
|  |  | Теория | Практика |
| **I** | **Основы знаний** | **10** | **-** |
| 1.1. | Вводное занятие. Возникновение физической культуры у  древних людей. Возникновение лыж. История Олимпийских игр. | 4 | - |
| 1.2. | Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, режим дня.  Оказание первой помощи при травмах. | 4 | - |
| 1.3. | Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. | 2 | - |
| **II** | **Практическая подготовка** | **10** | **62** |
| **2.1.** | **Общая физическая подготовка:** | **12** | **104** |
| 2.1.1 | -строевые команды и приёмы | 2 | 4 |
| 2.1.2. | -комплексы утренней зарядки | 2 | 4 |
| 2.1.3. | - упражнения с предметами | 2 | 8 |
| 2.1.4. | -упражнения без предметов | 2 | 8 |
| 2.1.5. | -бег | 2 | 16 |
| 2.1.6. | -подвижные и спортивные игры | 2 | 64 |
| **2.2.** | **Специальная физическая подготовка** | **6** | **36** |
| 2.2.1. | -упражнения для развития быстроты, гибкости, равновесия | 2 | 8 |
| 2.2.2 | -передвижение на лыжах | 2 | 12 |
| 2.2.3 | -игровые упражнения | 2 | 16 |
| **2.3.** | **Техническая подготовка** | **6** | **20** |
| 2.3.1. | -имитационные, прыжковые упражнения | 1 | 6 |
| 2.3.2. | -обучение передвиж, скользящим и ступающим шагам | 1 | 4 |
| 2.3.3 | -обучение поворотам на месте | 1 | 2 |
| 2.3.4. | -обучение спускам в основной стойке | 1 | 2 |
| 2.3.5 | - обучение подъёмам ступающим и скользящим шагом | 1 | 4 |
| 2.3.6 | - обучение торможению палками и падением | 1 | 2 |
| **2.4.** | **Контрольные упражнения** | - | **4** |
| **III** | **Медицинское обследование** | **-** | **4** |
| **ИТОГО (ч)** | | **276 часа** | |

## Содержание программы.

**«Основы знаний».** Этот раздел является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе тренировочной деятельности: в виде проведения чисто теоретических занятий, или в 5-10 минутных сообщениях во время тренировочных занятий.

Теоретические знания учащиеся приобретают в форме бесед, объяснений на учебно-тренировочных занятиях.

**«Практическая подготовка**» - это вид спортивной подготовки, которая направлена на развитие двигательных качеств спортсмена, на укрепление здоровья. Практическая подготовка подразделяется на **общую, специальную, техническую, контрольные упражнения.**

**Целью общей физической подготовки (ОФП)** является направленность на общее развитие и укрепление здоровья юного спортсмена, которое достигается путем выполнения различных упражнений (с предметами и без предметов), подвижных («Веселые старты», лыжные эстафеты) и спортивных игр (футбол, пионербол, русская лапта), бега, ходьбы на лыжах.

**Целью специальной физической подготовки (СФП)** является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений.

**Техническая подготовка** - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и

«плугом». Имитационные и прыжковые упражнения.

**Контрольные упражнения служат** для оценки физической подготовленности (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации движений). В данный раздел может входить (на усмотрение тренера-преподавателя) и участие в соревнованиях.

Виды контрольных упражнений:

* подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа,
* прыжок в длину с места,
* наклон вперед, не сгибая ног в коленях (стоя),
* бег 30 м с высокого старта.

Перечень упражнений для приема в ГНП.

* бег 30 м,
* прыжок в длину с места,
* метание теннисного мяча с места.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

**Знать/ понимать:**

* краткие исторические сведения о возникновении физической культуры у древних людей; возникновении лыж;
* историю Олимпийских игр;
* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* технику безопасности на занятиях лыжным спортом;
* правила личной гигиены и значение режима дня;
* оказание первой помощи при травмах;
* лыжный инвентарь, уход за ним;
* правила проведения эстафет и подвижных игр.

Уметь:

* выполнять комплексы упражнений: с предметами и без, на развитие быстроты, гибкости и равновесия;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
* играть в эстафеты и подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* передвигаться на лыжах по равнинной местности;
* преодолевать спуски и подъемы.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

* безопасное поведение во время учебно-тренировочных занятий;
* правила личной гигиены, режима дня;
* оказывать первую помощь при травмах;
* подбирать, хранить, ухаживать за лыжным инвентарем.

### Контрольные упражнения

**по общей физической подготовке (лыжные гонки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа,  кол-во раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с  места, см | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснутьс я пальцами  пола |
| Бег 30 м с высокого  старта, с | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3-6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |

**Нормативы общей физической и специальной**

### физической подготовке для приема в группы начальной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическое качество** | | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Быстрота** | Бег 30 м | не более 6,8 с | не более 7,0 с |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места | не менее 120 см | не менее 110 см |
|  | Метание теннисного мяча с места | не менее 15 м | не менее 11 м |

**«Медицинское обследование»** осуществляется специалистами «Врачебно-физкультурныйдиспансер». Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год, как правило, в начале и конце учебного года (осень - весна). Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, обследование у врачей- специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. На медицинское обследование в учебном плане отведено по 4 часа для всех групп данной программы.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Тренировочная деятельность с учащимися строится в соответствии со следующим методическим обеспечением:

* комплексы общеразвивающих упражнений;
* комплексы утренней зарядки;
* подвижные и спортивные игры;
* материалы по основам знаний, беседы о здоровом образе жизни и нравственности

Форма занятий:

* учебно-тренировочное занятие;
* игра;
* поход;
* соревнование.

Методы организации тренировочной деятельности:

* словесный;
* наглядный;
* практический;
* объяснительно- иллюстративный — учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
* репродуктивный — учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
* фронтальный — одновременная работа со всеми учащимися;
* групповой — организация работы в группах от 2 до 5 человек;
* в парах;
* индивидуальный.

Приёмы:

* игра;
* упражнение;
* диалог;
* беседа;
* показ тренером-преподавателем;
* наблюдение.

Дидактический материал:

* таблицы, схемы, плакаты,
* научная и специальная литература;
* компьютерные программные средства.

Формы подведения итогов:

* опрос;
* контрольные упражнения;
* участие в соревнованиях;
* открытые занятия для родителей;
* коллективный анализ.

Материально-техническое обеспечение: для тренеров-преподавателей:

* снегоход «Буран» - 1 единица
* помещения с лыжными базами – 193,1кв.м.
* подсобные помещения – 51 кв.м.
* спортивный зал -276,1 кв.м
* персональные компьютеры - 4 единицы
* ноутбук — 1 единица
* секундомеры.

для учащихся:

* лыжный инвентарь;
* мячи;
* обручи;
* гимнастические палки;
* скакалки;
* кегли;
* эспандеры.

# Перечень информационного обеспечения

* Бутин И.М. , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003; -192 с.
* Ермолаев Ю.А., Возрастная физиология, СпортАкадмПресс, 2001 г., - 444 с.
* Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. «Примерная программа для системы доп. образования детей по лыжным гонкам», изд-во «Советский спорт», М.-2005 г. 2 экз., - 72 с.
* Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., «Планирование и организация занятий», Дрофа-М. 2006 г., - 336 с.
* Копс К.К. «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969; -104 с.
* Кузьмин Н.И., «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г.,

-200 с.

* Кузьмин Н.И., Огольцов И.Г. «На лыжне», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1969 г., - 208 с.
* Манжосов В.Н. «Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ; -96 с.
* Раменская Т.И., «Специальная подготовка лыжника», изд. «СпортАкадемПресс», М., 2001;-228 с.
* Раменская Т.И., «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999; -264 с.
* Скачков И.Г., «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе»,

«Просвещение», М. 1991 г., -64 с.

* Столяров В.И., Суханин В.П., Логунов В.И., «Олимпийский урок-час здоровья», М. 2011 г.,-236 с.
* Чукардин, Г.Б. Барышников А.Н. «Лыжный спорт (лыжные гонки)», изд-во

«Физкультура и спорт», М.-1976 г., 49 с.

# Перечень Интернет-ресурсов.

* сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);
* сайт Министерства спорта РФ (www.minsport.gov.ru)