

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр»
имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с.Борское
муниципального района Борский Самарской области

Утверждаю

Программа рассмотрена на
заседании методического объединения
Протокол №2 от «28»06.2023 г.

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское
_____ Л.М.Жабина

Приказ №69-од от «28»06.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Игитян А.И., старший методист

Согласовано
Начальник ДЮСШ с.Борское
_____ Н.А. Бурлака
28.06.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план «ДОП» «Лыжные гонки»	12
3.	Содержание	13
4.	Методическое обеспечение	20
5.	Список литературы	22
6.	Учебно – тематические планы Модулей	23

Пояснительная записка

Программа «Лыжные гонки» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Программа составлена на основании Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва (авторы - составители: Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.), М. 2005.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по лыжным гонкам. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников - гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Возраст детей: 13-18 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (154 часов в год- 3,5 академических часа в неделю).

Формы обучения: очная. Продолжительность учебного года: 36 недель. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Режим занятия: занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 0.5 - 2 часа.

Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Отличительная особенность программы. Данная программа составлена с

использованием специальной литературы по обучению лыжным гонкам. В программе задействованы методики обучения лыжных гонок, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке юных лыжников. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Актуальность:

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска.

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники овладевают всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучают тактику лыжных гонок и овладевают ею, приобретают необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

В процессе изучения у учащихся формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного масштаба.

Цель программы: укрепление здоровья и повышения уровня физического

развития обучающихся, воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

В зависимости от поставленных задач на занятия используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

- Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов).
- Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- Организация и учет контрольных упражнений.
- Участие в спортивных соревнованиях.

- Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
- Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).
- Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами лыжных гонок. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Ожидаемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Функциональная грамотность;

- - будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- - будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- -будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- -будет расширен двигательный опыт
- -будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- -будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

Коммуникативные Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Критерии и способы определения результативности:

- **обучающиеся должны знать:**

технические составляющие:

одновременный бесшажный шаг;

поворот переступанием в движении;

торможение «плугом»;

попеременный двухшажный ход;

одновременный одношажный ход (основной вариант);

попеременный четырехшажный ход;

коньковые лыжные ходы;

классический ход.

- **обучающиеся должны уметь:**

осуществлять поворот переступанием в движении;

тормозить «плугом»;

передвигаться:

классическим ходом;

коньковым ходом (свободный стиль).

□ - **способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП, СФП.
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов: выступления на соревнования.

Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «ЛЫЖИ»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория Специальная физическая подготовка	21	10	11
2.	Соревнования Общая физическая подготовка Техническая подготовка	112	-	112
3.	Тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика Контрольные испытания	21	-	21
ИТОГО:		154	10	144

СОДЕРЖАНИЕ

1. Модуль «Теория. Специальная физическая подготовка» (21 час)

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Лыжи».

Задачи модуля:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- овладение основами тактики лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Теоретическая часть 10 часов

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы объединения. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с

учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и

сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая часть 11 часов

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Формы подведения итогов:

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

2.Модуль «Соревнования. Общая физическая подготовка Техническая подготовка» (112 часов)

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, способностей.

Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях.

Практическая часть 112 часа

Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Изучение строевых упражнений и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три 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 (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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 несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двухшажным ходом.

Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «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.

Формы подведения итогов:

тестирование, выполнение нормативом ОФП, соревнования.

3. Модуль «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика Контрольные испытания» (21 час)

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях;
- уметь заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет;
- совершенствование основам тактики лыжных гонок.

Практическая часть 21 час

Научить обучить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Воспитать у обучающихся чувство скорости. Обучить обучающихся умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.

Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на

финише).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Сдача нормативов. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

Формы подведения итогов:

тестирование, выполнение нормативом ОФП, соревнования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<p>беседы</p> <p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие Фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.</p>	<p>литература по теме</p> <p>- литература по теме; - карточки с заданием.</p>	<p>наглядные пособия</p> <p>мультимедийная техника</p> <p>- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи.</p> <p>видеозаписи, обучающие диски.</p> <p>- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи</p>	<p>викторина</p> <p>Опрос</p> <p>- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра - контрольные нормативы по ОФП - контрольные нормативы по СФП</p> <p>соревнования</p> <p>- контрольные нормативы; - помощь в су действе. - контрольные нормативы; - помощь в суде действе</p>

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... -М.: Физкультура и спорт, 2015.
4. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е, Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношескаих спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва -М.Советский спорт, 2005.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2014.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2015.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2016.
- 10.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
- 11.Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
- 12.Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
- 13.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 2016.
14. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт,19, 2015