

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Сажинская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета  протокол №1 от «31» августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МАОУ «Сажинская СОШ»  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.Ф. Половников  приказ № 90/5-од от 31 августа 2023г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Лыжные гонки»**

Программа адресована детям 8-16 лет,

Срок реализации программы 1 год (34 часов)

|  |
| --- |
| Автор-составитель:  Мезенцев А.С.,  педагог дополнительного образования |

с.Сажино

2023 г.

**Содержание**

I. Пояснительная записка……………………………………………………..3

II. Цель и задачи программы ………………………………………………………4

III. Учебный план………………………………………………………………6

IV. Содержание учебного курса……………………………………………...7

V. Планируемые результаты………………………………………………….11

VI. Список литературы………………………………………………………..13

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки». Программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой. При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

**Актуальность 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 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 охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще.

**Практическая значимость.** Программа направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья

Недельная нагрузка для обучающихся углубленного уровня составляет 1 час в неделю, 35 часов в год.

**Наполняемость групп**

**и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период обучения | Миним.  наполняемость групп | Оптим. колич. состав | Максим. колич. Состав группы | Максим.объем тренир. нагрузки в неделю |
| Спортивно- оздоровительный | Весь период | 10 чел. | 15 | 15 чел. | 1 ч. |

**Цель и задачи программы**

**Цель**: привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжным спортом.

**Задачи программы:**

Образовательные:

* научить основам техники передвижения на лыжах;
* научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
* подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.
* приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
* научить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

* развивать природный потенциал каждого ребенка;
* развивать мотивацию и положительное отношение  ребенка к занятиям;
* развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
* способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

* воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
* воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным спортом;
* воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Недельная нагрузка для обучающихся составляет 1 часов в неделю, 35 часов в год.

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

**Будут знать / понимать**:

**-** историю развития лыжного спорта в мире и России;

- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику

заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;

-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

**будут уметь:**

–владеть техникой основных лыжных ходов;

–выполнять приемы страховки и самостраховки;

–выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;

–оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

–выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

– использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;

-ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;

-владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

-иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | | **Формы контроля/**  **аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка. | | | | | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Врачебный контроль и гигиена спортсмена. | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Врачебный контроль и гигиена спортсмена. | 1 | 1 |  |  |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | | | | | |
| 1 | Контрольные упражнения. | 1 |  | 1 |  |
| 2 | Циклические упражнения | 1 |  | 1 |  |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка. | | | | | |
| 1 | Беговая подготовка. | 2 |  | 2 |  |
| 2 | Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах | 1 |  | 1 |  |
| 3 | Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений | 1 |  | 1 |  |
| Раздел 4. Техническая подготовка. | | | | | |
| 1 | Имитация лыжных ходов на месте. | 2 | 1 | 1 |  |
| 2 | Одновременный бесшажный ход. | 2 |  | 2 |  |
| 3 | Одновременный двухшажный ход. | 2 |  | 2 |  |
| 4 | Попеременный двухшажный ход | 2 |  | 2 |  |
| 5 | Коньковый ход. | 2 | 1 | 1 |  |
| 6 | Преодоление спуска и подъема. | 2 |  | 2 |  |
| 7 | Отработка техники скользящего шага | 2 |  | 2 |  |
| 8 | Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом.. | 2 |  | 2 |  |
| 9 | Подъем «елочкой». Торможение боковым соскальзыванием | 2 |  | 2 |  |
| 10 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции | 2 |  | 2 |  |
| 11 | Прохождение дистанции 3 км | 2 |  | 2 |  |
| Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования. | | | | | |
| 1 | Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям | 2 |  | 2 |  |
| 2 | Соревнования по лыжным гонкам. | 2 |  | 2 |  |
|  | | 35 |  |  |  |

**Содержание программы**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

**1.1Вводное занятие.**

***Теория.*** Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

**1.2.Врачебный контроль и гигиена спортсмена.**

***Теория.*** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно».

**1.3.Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь**

***Теория.*** Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

**2.1.Контрольные упражнения.**

***Практика.***Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

**2.2. Циклические упражнения.**

***Практика.***Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.Игровая тренировка Общая физическая подготовка.Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**3.1. Беговая подготовка.**

***Теория.*** Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

***Практика.***ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 х 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, 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.

**3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах**

***Практика.***Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимна­стической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднимание ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

**3.3. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений**

***Практика:*** назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание;упражнения на дыхание;вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6* ***упражнений).*** Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.

**Раздел 4. Техническая подготовка.**

**4.1. Имитация лыжных ходов на месте.**

***Теория.*** Основные правили имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.

***Практика*.** Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

**4.2. Одновременный бесшажный ход**.

***Практика.*** Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

**4.3. Одновременный двухшажный ход.**

***Практика.*** Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

**4.4.Попеременный двухшажный ход**

**Практика.**Знакомство с основ­ными элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение . 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

**4.5. Коньковый ход.**

***Теория.*** Основные элементы конькового хода.

***Практика.*** Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на раз­витие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

**4.6. Преодоление спуска и подъема.**

***Теория.*** Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

***Практика.*** Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обуче­ние технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стой­ках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования.**

**5.1. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям**

***Теория.*** Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

***Практика.*** Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

**5.2. Соревнования по лыжным гонкам.**

***Теория.*** Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

***Практика.*** Соревнования с раздельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистан­циях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годичном цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 5 км**.**

**Тестирование**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формами подведения итогов реализации программыявляется участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); участие в спортивных праздниках.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 6-ти минутный, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

**Планируемые результаты**

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков лыжных гонок, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

**Результатом реализации программы являются:**

- сохранение контингента обучающихся;

- укрепление здоровья обучающихся;

-всестороннее гармоническое развитие физических качеств; -формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- освоение основ техники по лыжным гонкам;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по лыжным гонкам.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки ДЮСШ, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения. Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 9-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на углубленное обучение по предпрофессиональной программе по лыжным гонкам.

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методывключают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные** **методы**  включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочномпроцессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия–основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки с пользуются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимися при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающимися. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике лыжных ходов, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

Входе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую Физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные–на формирование технических навыков и тактическихумений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частями заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Список литературы**

1.Волков Л.В. «Теория и методикадетскогои юношескогоспорта»Киев, 2002 г.

2.Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитанияи спорта»,М,2003г. 3.Раменская Т.И.«Техническаяподготовка лыжника»М.:1999г.

4.Раменская Т.И.«Специальнаяподготовка лыжника»М.:2001г. 5.Раменская Т.И.«Юный лыжник» М.:2004 г.

6.СмирновГ., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.:1999г. 7.Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера»М.: 2002г.

8.Осинцев В.В.«Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.: 1996г.

9.Раменская Т.И.«Специальнаяподготовка лыжника»М.:2001г. 10.ОсинцевВ.В.«Лыжная подготовка вшколе»И.: 1999г.

Электронные образовательные ресурсы

http://минобрнауки.рф/Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

[http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/)Федеральный портал "Российское образование" [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/)Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам

[http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/)  
<http://fcior.edu.ru>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

[https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org/)– «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации