

Управление образования администрации
Тарногского муниципального округа
бюджетное образовательное учреждение
Тарногского муниципального округа Вологодской области
«Спасская основная школа»

Принято на педагогическом совете
БОУ «Спасская ОШ»
протокол № 2 от 28.08.2024.

Утверждаю
Директор БОУ «Спасская ОШ»
 Т.А. Коптеева
Приказ № 212 от 28.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Лыжные гонки»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Уровень: базовый

Составитель Н.И. Гусишная – педагог
дополнительного образования
БОУ «Спасская ОШ»
д. Никифоровская д.14,
Тарногский муниципальный район,
Вологодская область

д. Никифоровская
2024 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее программа) имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документах:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (согласован в Министерстве юстиции РФ 06.12.2019);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Уставом БОУ ТМО ВО «Спасская основная школа».

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность данной Программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Новизна Программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Адресат программы Возрастная категория обучающихся по программе от 8 до 12 лет. Наполняемость группы от 10 до 12 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации Программы составляет 9 месяцев (36 часов).

Формы обучения

- Групповая работа
- Круговая работа
- Индивидуальная работа
- Лекция
- Самостоятельная работа
- Учебно-Тренировочная

Режим занятий:

Продолжительность занятий в секции - 1 раз в неделю по 40 минут.

Форма обучения – очная.

Уровень сложности: базовый

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи Программы:

Личностные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям; избранным видом спорта, в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- повышать техническую и тактическую подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения при выполнении двигательных действий;
- развивать физические качества, укреплять здоровье;
- расширять функциональные возможности организма;

Предметные:

- обучить техническим приемам и правилам проведения соревнований;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1 Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.		1	1		
1.1	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	1	1		Теоретическое задание
Раздел 2 Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника.		1	1	-	
2.1	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника.	1	1		Теоретическое задание
Раздел 3 Основы техники лыжных гонок.		5	-	5	
3.1	Основы техники лыжных гонок.	1		1	Практическая работа
3.2	Основы техники лыжных гонок.	1		1	Практическая работа
3.3	Основы техники лыжных гонок.	1		1	Практическая работа
3.4	Основы техники лыжных гонок.	1		1	Практическая работа
3.5	Основы техники лыжных гонок.	1		1	Практическая работа
Раздел 4 Основы методики техники и тактики		4	-	4	Практическое задание

Лыжника					
4.1	Основы методики техники и тактики лыжника	1	-	1	Практическая работа
4.2	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.	1	-	1	Практическая работа
4.3	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.	1	-	1	Практическая работа
4.4	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.	1	-	1	Практическая работа
Раздел 5 Правила техники безопасности		1	1		
5.1	Правила техники безопасности	1	1		Теоретическое задание
Раздел 6 Спортивная база, оборудование, инвентарь.		1	1		
6.1	Спортивная база, оборудование, инвентарь.	1	1		Теоретическое задание
Раздел 7 Правила соревнований.		1	1		
7.1	Правила соревнований.	1	1		Теоретическое задание
Раздел 8 Общая физическая подготовка(ОФП)		3	-	3	

8.1	ОФП	1	-	1	Практическая работа
8.2	ОФП	1	-	1	Практическая работа
8.3	ОФП.	1	-	1	Практическая работа
Раздел 9 Специальная физическая подготовка(СФП)		6	-	6	
9.1	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Практическое задание
9.2	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Практическая работа
9.3	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Практическая работа
9.4	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Практическая работа
9.5	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Практическая работа
9.6	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Практическая работа
Раздел 10 Общие основы методики обучения технике и тактике лыжника.		9		9	
10.1	Общие основы методики обучения технике и тактике лыжника.	1	-	1	Практическое задание
10.2	Основы методики обучения технике и тактики лыжника.	1	-	1	Практическая работа
10.3	Основы методики обучения	1	-	1	Практическая работа

	техники и тактики лыжника.				
10.4	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.	1	-	1	Практическая работа
10.5	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.	1	-	1	Практическая работа
10.6	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.	1	-	1	Практическая работа
10.7	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.	1	-	1	Практическая работа
10.8	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.	1	-	1	Практическая работа
10.9	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.	1	-	1	Практическая работа
Раздел 11		3	-	3	
Участие в соревнованиях.					
11.1	Участие в соревнованиях.	1	-	1	Практическая работа
11.2	Участие в соревнованиях.	1	-	1	Практическая работа
11.3	Участие в соревнованиях.	1	-	1	Практическая работа

Раздел 12	1	-	1	Практическое задание
Выполнение контрольных упражнени и сдача нормативов.				
Итого:	36	5	31	

Содержание учебного плана

1.Развитие лыжного спорта в России.(1ч)

Теория. Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2.Гигиена занятий, режим питания спортсменов .(1ч)

Теория. Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

3.Основы техники лыжных гонок .(5ч)

Практика. Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4.Основы методики техники и тактики лыжника .(4ч)

Практика. Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5.Правила техники безопасности .(1ч)

Теория. Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

6.Спортивная база, оборудование, инвентарь .(1ч)

Теория. Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи. Правильный подбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7.Правила соревнований .(1ч)

Теория. Правила передвижения по лыжне, правильное падение, внимание к другим участникам соревнований, корректное реагирование на замечания.

8.Общая физическая подготовка .(3ч)

Практика. Практическое значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

9.Специальная физическая подготовка.(6ч)

Практика. Практическое значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

10.Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника .(9ч)

Теория. Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах.

Практика. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

11.Участие в соревнованиях .(3ч)

Практика. Школьных, районных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

12.Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.(1ч)

Практика. Контрольные упражнения (тесты) на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений).

Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 3 км

- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- об истории развития спорта в стране.
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Предметные

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- по истечении срока обучения по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

Личностные

- Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

лыжные палки – 11 штук;

лыжи - 11 штук;
лыжные ботинки- 11 штуки;
маты гимнастические;
скакалки-11 штук;
мячи набивные;
мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;
гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования.

Информационно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: лекции, беседы, практические занятия, соревнования.

Формы аттестации/ контроля

К методам контроля относятся:

-**входной контроль** (осуществляется на первых занятиях в виде тестов по ОФП);

-**промежуточный контроль** (направлен на выявление уровня ЗУН по пройденному материалу за период обучения по программе. Форма проведения – тесты по ОФП.

- **итоговый контроль** (определение уровня ЗУН по программе. Форма проведения – контрольные нормативы).

Оценочные материалы

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Контрольные нормативы

Развиваемые физические	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качества	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)
Выносливость	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 25 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 1 км (не более 12 мин. 20 с)
	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 1 км (не более 10 мин. 30 с)

Воспитательные компоненты

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы урока)	Реализация воспитательного потенциала (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	Познавательная беседа об олимпийском движении и участниках олимпиад	1
2	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника.	Познавательная беседа о режиме дня спортсмена.	1
3	Основы техники лыжных гонок.	Практические занятия на стадионе. Освоение техники лыжных ходов.	5
4	Основы методики техники и тактики лыжника	Практические задания на технические и тактические моменты присутствующие в соревнованиях.	4
5	Правила техники безопасности	Познавательный диалог, беседа о технике безопасности на лыжах.	1
6	Спортивная база, оборудование, инвентарь.	Беседа, диалог о спортивном оборудовании, инвентаре.	1
7	Правила соревнований.	Беседа о правилах соревнований и спорных моментах соревнований и их разрешении.	1
8	Общая физическая подготовка(ОФП)	Практические задания на развитие физических качеств спортсмена.	3

9	Специальная физическая подготовка(СФП)	Практические задания по специальным упражнениям для лыжников.	6
10	Общие основы методики обучения технике и тактике лыжника.	Практические задания, приближенные к соревнованиям.	9
11	Участие в соревнованиях.	Участие в соревнованиях «Юный лыжник», «Лыжня России»	3
12	Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.	Практическое задание на выполнение нормативов.	1

Информационные ресурсы и литература

Список литературы для педагога, обучающегося и родителей:

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 2001.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 2009.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 2010.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2006.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2000.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2001.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 2011.
8. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 2008.
9. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2000.
10. Слушкина Е. А., Слушкин В. Г. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников //имени ПФ Лесгафта. - 2011.
11. Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы II Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузовв режиме online 4-6 марта 2014 года. - М: ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", 2014.
12. Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. В двух томах. [Том II]: материалы Международной научно-практической конференции (29-30 ноября 2012). - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012.

Интернет-ресурсы официальный сайт ГТО

Приложение

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1.	Сентябрь	Тематическая беседа.	1	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.
2.	Сентябрь	Практическое занятие	1	ОФП.
3.	Сентябрь	Тематическая беседа.	1	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника.
4.	Сентябрь	Практическое занятие	1	ОФП.
5.	Октябрь	Практическое занятие	1	Основы техники лыжных гонок.
6.	Октябрь	Практическое занятие	1	Основы техники лыжных гонок.
7.	Октябрь	Практическое занятие	1	Основы техники лыжных гонок.
8.	Октябрь	Практическое занятие	1	Основы техники лыжных гонок.
9.	Ноябрь	Практическое занятие	1	Основы техники лыжных гонок.
10.	Ноябрь	Практическое занятие	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.
11.	Ноябрь	Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях
12.	Ноябрь	Практическое занятие	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.
13.	Декабрь	Практическое занятие	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.
14.	Декабрь	Практическое занятие	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника.
15.	Декабрь	Тематическая беседа.	1	Правила техники безопасности и оказание ПМП.
16.	Декабрь	Практич	1	ОФП

		еское занятие		
17.	Январь	Тематическая беседа.	1	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.
18.	Январь	Практическое занятие	1	ОФП.
19.	Январь	Тематическая беседа.	1	Правила соревнований
20.	Январь	Практическое занятие	1	ОФП
21.	Февраль	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.
22.	Февраль	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.
23.	Февраль	Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях
24.	Февраль	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.
25.	Март	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.
26.	Март	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка.
27.	Март	Практическое занятие	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.
28.	Март	Практическое занятие	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.
29.	Март	Практическое занятие	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.
30.	Апрель	Практическое занятие	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.
31.	Апрель	Практическое занятие	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.
32.	Апрель	Практическое занятие	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.
33.	Апрель	Практическое занятие	1	Общие основы методики обучения

		еское занятие		техники и тактики лыжника.
34.	Май	Практич еское занятие	1	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.
35.	Май	Практич еское занятие	1	Специальная физическая подготовка.
36.	Май	Практич еское занятие	1	Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.