

ГКОУ УР Шарканская школа-интернат

Рассмотрено на заседании
ШМО педагогов дополнительного
образования 29.08.2022
Принято на заседании
Педагогического совета 31.08.2022

Утверждаю:
Директор школы-интерната
_____ А. Г. Карavaев
Приказ № 211 16.09.2022г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

"Лыжные гонки"

Возраст учащихся: 9-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования: Леконцев В.Н.

Пояснительная записка.

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

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы составлены в соответствии с нормативными документами.

Занятие беговыми лыжами - одно из лучших способов укрепления здоровья. Занятия на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье всего организма, укрепляют иммунитет, оздоравливают сердечно-сосудистую систему. Движение на лыжах задействует все группы мышц, совершенствуя опорно-двигательный аппарат.

Систематические занятия лыжами воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только техническая подготовка и общефизическая подготовка, направленные на более высокий показатель физического развития школьников, но и теоретический материал программы, который позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к горнолыжному виду спорта, положительному влиянию спорта на здоровье, закреплению навыков личной гигиены. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики. Программа рассчитана для смешанных групп мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 15 лет.

Срок реализации программы - 1 год стартового уровня. Учебный год начинается 01 сентября и завершается 31 мая. Объем программы – 105 часов. Периодичность занятий - 3 раза в неделю по 40 мин.

Форма обучения – очная.

Для реализации программы стартового уровня набирается группа до 10 человек в возрасте от 9 до 15 лет.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

Цели и задачи программы.

Цель программы :

- Приобщение детей к лыжному спорту и здоровому образу жизни.
- Раскрытие спортивного потенциала учащихся через занятия беговыми лыжами, развитие устойчивого интереса к лыжному спорту.

Задачи программы 1 года обучения:

- знакомство с историей лыжного спорта;
- изучение основ личной гигиены спортсмена, правил закаливания.
- изучение правил пользования лыжным инвентарем
- получение первоначальных знаний по технике скольжения и равновесия на лыжах;
- воспитание выносливости, логического мышления.
- получение знаний по основным приемам техники лыжных ходов.

План воспитательной работы

№	Перечень мероприятий	Сроки
1	Родительское собрание	Декабрь, май
2	Экскурсия в ФОК «Максимум»	Ноябрь
3	Участие в школьных физкультурно-массовых мероприятиях	Участие в мероприятиях школьного, районного, республиканского уровня согласно годовым календарным графикам
4	Участие в районных физкультурных, спортивных мероприятиях.	
5	Участие в республиканских спортивных мероприятиях	

Учебно-тематический план. 1 год обучения

№	Название разделов	Кол-во часов теоретических	Кол-во часов практических	Всего часов	месяц
	Теория				
	Техника безопасности при проведении занятий	2		2	Сентябрь, декабрь, апрель
	История лыжного спорта	1		1	февраль
	Гигиена спортсмена	1		1	Октябрь
	Лыжный инвентарь.	1	1	2	Декабрь

	лыжные смазки				
	Влияние занятий спортом на организм человека	1		1	Ноябрь
	Практическая подготовка				
	Общая физическая подготовка		25		
	Специальная физическая подготовка		25		
	Техническая подготовка	1	44	45	
	Контрольные упражнения и соревнования		3	3	Январь, февраль, март, май
	Итого	6	98	105	

Содержание программы

Теоретические занятия

1. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила поведения на лыжном стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Безопасное передвижение к месту занятия.
2. История лыжного спорта. Краткие исторические сведения о возникновении лыж. Виды лыжных видов спорта.
3. Краткая характеристика лыжной техники начального уровня: виды лыжных ходов; повороты и торможения; виды подъемов; коньковый шаг.
4. Гигиена спортсмена. Закаливание, режим дня. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Влияние физкультуры и спорта на организм человека.

5.Лыжный инвентарь. Выбор лыж, палок, ботинок по размеру. Хранение, уход за лыжным инвентарем. Виды лыжных смазок, свойства и назначение парафинов.

Практические занятия

Общая физическая подготовка 25 ч.

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц туловища и конечностей

Упражнения на развитие скоростных способностей

Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости и общей выносливости

Упражнения на развитие координации движений

Упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов

Спортивные и подвижные игры

Специальная физическая подготовка 25 ч.

Имитация лыжных ходов

Имитация поворотов, торможения, стоек лыжника.

Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей

Упражнения на развитие силовой выносливости

Подвижные игры на лыжах

7.Техническая подготовка 44 ч.

Прямые , косые спуски

Поворот, торможение "плугом" и упором

Попеременный двухшажный ход

Попеременный одношажный ход

Коньковый шаг

Прохождение дистанции различными лыжными ходами

Прохождение дистанции на скорость

10. Соревнования, контрольные упражнения 4 ч.

Участие в школьных, районных соревнованиях

Контрольные упражнения

скоростные качества - бег 30 м. с ходу скоростно-силовые

качества - прыжок в длину с места

силовые качества - подтягивание на перекладине (м), сгибание-разгибание

рук в упоре лежа (д) координация движений - челночный бег 3X10 м.

Кросс 6 мин.

Техническая подготовка - различные лыжные ходы, виды торможения.

Планируемые результаты.

Результатом освоения программы «Лыжные гонки» является приобретение учащимися следующих **знаний, умений, навыков:**
учащиеся **будут знать:**

- историю развития горнолыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- требования техники безопасности к занятиям горными лыжами;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику лыжной техники

будут уметь:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.
- владеть основными техниками лыжного спорта:
- уметь выполнять прямые, косые спуски на лыжах на склоне умеренной крутизны;
- поворачивать и тормозить " плугом" и упором;
- выполнять передвижение коньковым шагом;
- знать правила безопасности на занятиях.

Учащиеся выработают такие качества, как

- сила, ловкость, выносливость
- логическое мышление.

Годовой календарный график

Наименование группы/ год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю	Продолж. одного занятия (мин)	Всего ак. часов в год

Лыжные гонки группа №1 стартовый уровень	С 1 сентября по 30 мая (35 уч.недель)	3 занятия	40	105
---	--	-----------	----	-----

Условия реализации программы

- лыжный стадион, спортивный зал.
- лыжная база 3Х4м.
- комплект лыжного снаряжения (лыжи, ботинки, палки) 12пар.
- лыжная смазка, инвентарь для ремонта.

2. Информационное обеспечение

- Горяйнов А. Беговые лыжи . - М.: РИПОЛ, 2004
- Зырянов В.А. Тренировка лыжника. – М.: Физкультура и спорта, 1970 -
- Зырянов В.А. Подготовка лыжника. - М. Физкультура и спорт, 1986 -
- Зырянов В.А., Ремизов Л.П. техника горнолыжного спорта - М.
Физкультура и спорт, 1986
- Мартяшев А.Ю. Лыжи для начинающих.-М.Астрель 2000

3. Кадровое обеспечение

- Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное физкультурно-спортивное образование.

Формы аттестации.

1. Сдача зачетов по технической подготовке.
2. Сдача зачетов по общефизической подготовке.
3. Сдача зачетов по специальной физической подготовке.

Оценочные материалы.

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты) - мальчики(м),девочки(д)
Скоростные качества	Бег 30м. с ходу Не более: 6,5сек.(м), 7,0сек.(д)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места Не менее: 110см.(м), 105см.(д)
Выносливость	Бег 800 метров Не более: 6мин.50сек(м), 7мин.00сек(д) Бег 6 мин. Без зачета времени
Силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Не менее: 12раз(м), 8раз(д)
Координация	Челночный бег 3X10м. Не более: 10,3сек.(м), 10,8сек.(д)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя Не менее: 2 см.(м), 4см.(д)

2. Нормативы по технической подготовке для группы 1 года обучения

- (упражнения проводятся на склоне умеренной крутизны) - прямые и косые спуски с последующим торможением "плугом".
- попеременный двухшажный ход на отрезке 50 м.
- попеременный одношажный ход на отрезке 50 м.
- коньковый шаг на горизонтальной лыжне 25м.
- ускорение коньковым шагом на дистанции до 10 м.

Методические материалы.

Основной формой обучения является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек 9 – 15 лет. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста и подготовленности занимающихся.

Учитываются величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений. Все упражнения выполняются от простого к сложному.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать в начале занятия, уделяя этому 5-10 мин, а потом приступать к практическим упражнениям.

Для поддержания интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется лыжная техника, изученная ранее. В ходе подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития выносливости и скоростной выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа обучающиеся выполняют тестовые задания в части практической подготовки. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) хода – это метод, а замедленный показ только части хода – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении видов лыжных ходов этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше продемонстрировать способ поворота в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать упражнение в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, педагог должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь педагога должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в горнолыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о лыжной технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые при занятиях избранным видом спорта. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений, а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа. Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса.

Организуя тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что: - двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося;

- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений;
- должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.

Потливость	Небольшая	Выраженная верхняя половины тела	Резкая верхняя половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- дружный коллектив;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед

соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

Список литературы:

1. Александрова Г. В. Методические проблемы моделирования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов // Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов. - Киев: б.и., 1990
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса: основы тренировки / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Горяйнов А. Беговые лыжи. - М.: РИПОЛ, 2004
5. Зырянов В.А. Тренировка лыжника. – М.: Физкультура и спорта, 1970
6. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1986.
7. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. техника лыжного спорта - М. Физкультура и спорт, 1986.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999
9. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
10. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003

