

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степановская средняя общеобразовательная школа»
Верхнекетского района Томской области

Согласовано
заместитель директора
по воспитательной
работе

Селезнева О. В.

ПОДПИСЬ

Сек 31.08.2020г.

число

Утверждено
директор школы

Приказ № 87 от 31.08.2020г.

Мирошкин Т. А.

ПОДПИСЬ



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:

Мирошкин Тимофей Александрович

Педагог дополнительного образования

п. Степановка 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация программы «лыжные гонки» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:

- В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Федеральный уровень;
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями);

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Направленность дополнительной образовательной программы: «лыжные гонки» - физкультурно-спортивная.

Новизна дополнительной образовательной 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.

Актуальность образовательной 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.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

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

Ожидаемый результат

формирование сплоченной команды, участники которой обладают повышенным интересом к лыжному спорту; всесторонне физически развиты; у которых воспитаны физические качества, необходимые лыжнику – быстрота, сила, ловкость, выносливость; которые овладели основами техники передвижения на лыжах по равнине и умеренно-пересеченной местности; приобрели опыт участия в соревнованиях;

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 дополнительной образовательной программы:

Обучающие:

формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;

формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;

формирование начальных сведений о самоконтроле;

овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;

приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;

воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

воспитание коммуникативных качеств;

воспитание элементарных навыков судейства;

воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Возраст детей: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 13- 17 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Форма занятий

Групповая работа

Круговая работа

Индивидуальная работа

Лекция

Самостоятельная работа

Учебно-Тренировочная

Режим занятий:

Занятия проводятся на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции -1 раза в неделю по 1 час, 34 часа в год. Количество занимающихся в группе -12 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
Теоретические занятия	3	
Практические занятия		3
Общая физическая и специальная физическая	5	5

подготовка.		
Техническая и тактическая подготовка	5	
Выполнение контрольных нормативов.		4
Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика.	9	
Всего часов:	22	12
ИТОГО:	34ч.	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Теоретические знания.

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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

3. 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 учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. 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 подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными 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.

Практические знания.

1. Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения 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 и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м 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 с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг 5кг.

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.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Участие в соревнованиях между друг другом;

В период с 23 по 28 декабря (промежуточная контроль) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- лыжные палки;
- лыжи;
- лыжные ботинки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;
- форма спортивная;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;
- гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

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

Учебно – методическое обеспечение программы:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 315 с.

2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Методика преподавания: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 1999. – 208 с.

3. Бергман Б.И. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 464 с.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	04.09
2	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	11.09
3	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	18.09
4	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	25.09
5	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	02.10
6	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-20 мин.	1	09.10
7	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-20 мин.	1	16.10
8	О.Ф.П.-1 час.	1	23.10
9	Бег 30-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-20 мин.		30.10
10	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на тренировках по лыжной подготовке. Лыжи 5 км.	1	06.11
11	Лыжи 7,5 км (мал), 5 км (дев).	1	13.11
12	Лыжи 5 км.	1	20.11
13	Гигиена лыжника-гонщика. Лыжи 5 км.	1	27.11

14	НОВОГОДНЯЯ ГОНКА «ПРИЗ ДЕДА МОРОЗА»	1	
15	Способы лыжных ходов: попеременный, двухшаговый. Лыжи 5 км.	1	
16	Способы лыжных ходов: бесшажный, одношажный. Лыжи 5 км.	1	
17	Лыжные ходы: одновременный коньковый. Лыжи 5 км.	1	
18	Техника способов спусков. Лыжи 7 км.	1	
19	Техника способов спусков. Лыжи 7 км.	1	
20	Подготовка лыжного инвентаря для соревнований. Лыжи 7 км.	1	
21	Зачет	1	
22	Подготовка лыжного инвентаря к летнему сезону.	1	
23	Техника торможения упором и плугом. Лыжи 7 км.	1	
24	РОЖДЕНСТВЕННСКАЯ ГОНКА.	1	
25	Повторение всех лыжных ходов. Лыжи 7 км.	1	
26	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин. Игры.	1	
27	Бег 25-мин. О.Ф.П.-35 мин.	1	
28	ГОНКА В ЧЕСТЬ 23 ФЕВРАЛЯ.	1	
29	Подготовка лыжного инвентаря к летнему сезону.	1	
30	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	
31	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	
32	ГОНКА В ЧЕСТЬ 8 МАРТА.	1	
33	Бег 20-мин. ОРУ-10 мин О.Ф.П.-30 мин.	1	
34	ЗАКРЫТИЕ СЕЗОНА 2019	1	
	ИТОГ:	34	часа

Список литературы

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.