

**МБОУ «Нишнекулойская средняя школа»
Верховажского муниципального округа Вологодской области**

Принята
на заседании педагогического
совета №1
29.08.2023 года

«Согласована»
Зам. директора по УВР

О.А. Киселева
29.08.2023 года



Приказ от 36 от 29.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
физкультурно – спортивной направленности
«Лыжная подготовка»
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 11 – 15 лет**

Составитель программы:
Шутов Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования

д. Урусовская, 2023 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка» разработана на основе:

*Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

*Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «О концепции развития дополнительного образования до 2030 года»

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерством просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года);

*Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»

*Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

*Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

*Устава МБОУ «Нишнекулойская средняя школа»;

*Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Нишнекулойская средняя школа».

Направленность программы

Программа направлена на физическое воспитание, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

Актуальность программы

Программа разработана с учетом требований к усилению качеств воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в спортивных объединениях – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений, также с целью повышения двигательного режима учащихся во внеурочное время.

Отличительные особенности программы:

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей.

Адресат программы:

Программа «Лыжная подготовка» предназначена для обучающихся 5-11 классов.

Объем программы:

Общее количество часов в год 72 часа. Количество часов в неделю – 2. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 45 минут.

Формы обучения и виды занятий по программе:

Программа предполагает как групповые занятия, так и индивидуальные. Содержание занятий, объем и интенсивность зависит от возраста и физического состояния и здоровья обучающихся. Основными формами учебно – тренировочного процесса являются:

- групповые практические занятия
- тренировки
- соревнования

Срок освоения программы:

Программа «Лыжная подготовка» Рассчитана на 1 год.

Режим занятий: вторник, четверг. 15.00 -15.45

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), формирование здорового образа жизни.

Задачи реализации программы:

- *ознакомить с историей развития лыжных гонок;
 - *освоить технику и тактику лыжных гонок;
 - *ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитывающие:
- *воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- развивающие:
- *развитие специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№ занятия	Раздел и тема	Количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке	2	1	1	Собеседование
	Раздел 2. Техника передвижения на лыжах	32	4	28	
	Раздел 3. Игры на лыжах	4		4	
	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	12	2	10	Собеседование
	Раздел 5. Общефизическая подготовка	12		12	Зачет
	Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты	3		3	
	Раздел 7. Кроссовая подготовка	3		3	

Раздел 8. Контрольные проверки и соревнования	4		4	Соревнования
Итого	72	7	65	

Содержание

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

1. Основы знаний

Льжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Техника передвижения на лыжах

- 2.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 2.2. Попеременный двухшажный ход;
- 2.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 2.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 2.5. Повороты переступанием на месте;
- 2.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 2.7. Непрерывное передвижение до 1,5 км.

3. Игры на лыжах

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» и т. д

4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка

5.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

5.2. Общеразвивающие упражнения

- 5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- 5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;
- 5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- 5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- 5.2.5. Упражнения в равновесии;
- 5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

*координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

*выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

*скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 метров.

6. Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

7. Кроссовая подготовка

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

8. Контрольные проверки и соревнования

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

*воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;

*умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

*умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

*определение наиболее эффективных способов достижения результата;

*умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

*умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

*формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;

*умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

*умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

*потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

*умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

*спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

*стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка» курса учащиеся должны **характеризовать:**

*значение лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

*прикладное значение лыжных ходов;

*правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;

*названия разучиваемых лыжных ходов;

- *технику выполнения предусмотренных учебной программой;
- *типичные ошибки при выполнении упражнений;
- *упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- *контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- *основное содержание правил соревнований;
- *игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

уметь:

- *соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;
- *технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);
- *контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Учебная четверть	Продолжительность (недель)	Количество занятий во время четверти, время проведения	Каникулы: продолжительность (дней)	Количество занятий во время каникул, время проведения
1	9	9 16.00-16.45 ч	осенние- 5	1 16.00-16.45ч
2	7	7 16.00 -16.45ч	зимние -13	-
3	10	10 16.00-16.45.ч	весенние - 6	1 16.00-16.45ч
4	8	8 16.00 -16.45ч	летние -92	-

2.2. Тематическое планирование

№ занятия	Раздел и тема	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний по лыжной подготовке		2
1.	История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта, спортсмены – лыжники – Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	1
2.	Лыжный спортивный инвентарь. Подбор лыж, Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Подготовка, смазка и соблюдение ПДД при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении	1
Раздел 2. Техника передвижения на лыжах		32
	2.1 Скользящий шаг	6
3.	Скользящий шаг без палок	1

4.	Скользкий шаг без палок	1
5.	Скользкий шаг без палок	1
6.	Скользкий шаг с палками	1
7.	Скользкий шаг с палками	1
8.	Скользкий шаг с палками	1
	2.2 Попеременный двухшажный ход	6
9.	Попеременный двухшажный ход без палок	1
10.	Попеременный двухшажный ход без палок	1
11.	Попеременный двухшажный ход без палок	1
12.	Попеременный двухшажный ход с палками	1
13.	Попеременный двухшажный ход с палками	1
14.	Попеременный двухшажный ход с палками	1
	2.3 Спуск в стойке устойчивости, спуски в низкой, основной и высокой стойках	2
15.	Спуск в стойке устойчивости	1
16.	Спуски в низкой, основной и высокой стойках	1
	2.4 Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	2
17.	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	1
18.	Подъем «лесенкой»	1
	2.5 Повороты переступанием	1
19.	Повороты переступанием на месте	1
	2.6.Торможение падением, повороты переступанием	1
20.	Торможение падением, повороты переступанием	1
	2.7 Непрерывное передвижение до 1,5 км	14
21.	Передвижение до 1,5 км скользящим шагом	1
22.	Передвижение до 1,5 км скользящим шагом	1
23.	Передвижение до 1,5 км скользящим шагом	1
24.	Передвижение до 1,5 км попеременным двухшажным ходом	1
25.	Передвижение до 1,5 км попеременным двухшажным ходом	1
26.	Передвижение до 1,5 км попеременным двухшажным ходом	1
27.	Передвижение одновременными ходами	1
28.	Передвижение одновременными ходами	1
29.	Передвижение одновременными ходами	1
30.	Передвижение до 3 км коньковым ходом	1
31.	Передвижение до 3 км коньковым ходом	1
32.	Передвижение до 3 км коньковым ходом	1
33.	Передвижение от 1,5 до 5 км коньковым ходом	1
34.	Передвижение от 1,5 до 5 км коньковым ходом	1
	Раздел 3. Игры на лыжах	4
35.	«Удержи равновесие»	1
36.	«Общий старт»	1
37.	«С горы в ворота»	1
38.	«Салки на лыжах»	1
	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	12
39.	Ходьба широким шагом	1
40.	Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой	1
41.	В посадке лыжника имитация движения рук попеременного двухшажного хода	1
42.	Имитация движений бесшажного одновременного хода	1
43.	Имитация попеременного двухшажного хода с резиновым жгутом	1

44.	Имитация одновременного бесшажного хода со жгутом	1
45.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода	1
46..	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода	1
47.	Шаговая имитация конькового хода с учебной целью	1
48.	Прыжковая имитация конькового хода	1
49-50.	Прыжковая имитация конькового хода	2
Раздел 5. Общефизическая подготовка		12
5.1 Строевые упражнения		2
51.	Построение и перестроение на месте	1
52.	Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю, ходьба и бег в строю	1
5.2 Общеразвивающие упражнения		10
53.	Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса	1
54.	Упражнения для развития мышц туловища	1
55.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	1
56.	Упражнения на растягивание, расслабление и координации движений	1
57.	Упражнения в равновесии	1
58.	Легкоатлетические упражнения	1
59.	Упражнения для развития физических качеств	1
60.	Упражнения для развития координации: перенос тяжести тела с ноги на ногу (на месте, в движении)	1
61.	Упражнения на развитие выносливости	1
62.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1
Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты		3
63-64.	Игры с мячом и бегом, элементами сопротивления, с прыжками, с метанием	2
65.	Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий	1
Раздел 7. Кроссовая подготовка		3
66.	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности	1
67.	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности	1
68.	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности	1
Раздел 8. Контрольные проверки и соревнования		4
69.	Прием контрольных нормативов	1
70-72.	Участие в соревнованиях	3
Итого		72

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

*лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки)

*резиновые жгуты

Методическое:

*видеоуроки по лыжной подготовке

Кадровое обеспечение

Занятия ведет учитель физической культуры первой категории, имеющий среднее специальное педагогическое образование, специальность «физическая культура», стаж работы – 41 год.

Прошел курсы повышения квалификации по программе «Современные подходы к организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОО в соответствии с ФГОС» в объеме 16 часов в Межрегиональном институте повышения квалификации и переподготовки г.Липецка с 22 по 26 июля 2019 года (удостоверение №482409419833 от 26.07.2019 года, регномер 31/71275).

2.4. Формы контроля/аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка по итогам деятельности объединения, грамоты, дипломы, кубки за участие и победу на районной спартакиаде школ, журнал посещаемости, собеседование, зачеты, спортивные соревнования по лыжным гонкам.

3. Список литературы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 2011 г.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 2015 г.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 2006.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 2015 г.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 2012 г.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014 г.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 2013 г.