

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжная трасса» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа **актуальна**, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача кружка лыжного спорта – выявить и развивать спортивные наклонности у детей среднего школьного возраста (12-17 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 12 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Срок реализации программы – один год.

Наполняемость группы – 25 человек.

Образовательная программа «Лыжная трасса» составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей возраста 12-17 лет и рассчитана на 34 часов при 1 часе занятий в неделю.

Уровень программы: базовый.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

Форма обучения – очная.

При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основной формой организации образовательной деятельности проведения учебно-тренировочного процесса является групповая тренировка. Тренировка по лыжным гонкам состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировки определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всей тренировки): организация занимающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, развитие координации движений и др.

Рекомендуемые **средства обучения:** строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще-развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники лыжных ходов.

Задачи основной части (70% времени тренировки): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, общей, специальной и силовой выносливости и других физических качеств лыжника.

Задачи заключительной части (10% времени тренировки): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, семенящий бег, упражнения для расслабления

и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов тренировки, замечания тренера. Самооценка своей деятельности самими обучающимися, анализируют свои ошибки и замечания тренера.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма занимающегося. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Основные развивающие эффекты программы, используемые при проведении учебно-тренировочного занятия.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться тренером или с участием медика. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Изучение техники лыжных ходов проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового, а также индивидуального метода. Овладение техникой лыжного хода осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

Цели образовательной программы

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений – развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;

– освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

– формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

Основные задачи :

Оздоровительные:

- укреплять здоровье обучающихся;
- удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательную и сердечно сосудистую системы.
- снимать физическую и умственную усталость.

Предметные:

- углубление знаний по истории развития лыжных гонок, правилам соревнований.

- Технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Оказание первой медицинской помощи.

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

Личностные

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам;

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;

- воспитание черт спортивного характера;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации /контроля
			Теория	Практика	
1.	Развитие лыжного спорта в России	1	1	-	беседа, опрос, тестирование, реферат
2.	Гигиена занятий, режим питания спортсменов	1	1	-	наблюдение, беседа, опрос, тестирование, реферат
3.	Основы техники лыжника-гонщика	1	1	-	опрос, реферат, практическая работа, контрольные упражнения
4.	Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика	1	1	-	наблюдение, опрос, практические работы, соревнования
5.	Правила техники безопасности	1	1	-	наблюдение, опрос, практическая работа
6.	Спортивная база, оборудование, инвентарь	1	1	-	опрос, практическая работа
7.	Правила соревнований	1	1	-	опрос, тестирование
8.	Общая физическая подготовка	14	-	14	наблюдение, контрольные испытания
9.	Специальная физическая подготовка	9	-	9	наблюдение, контрольные испытания
10.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	наблюдение, контрольные испытания
11.	Участие в соревнованиях	согласно календарному графику			соревнования

12.	Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов	3	-	3	Контрольные упражнения, сдача нормативов
13.	Культурно-массовая работа	1	-	1	экскурсии, посещение выставок, музеев; соревнования
		34	7	27	

Содержание программы

1. Развитие лыжного спорта в России.

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.

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 лыжника-гонщика.

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

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

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.

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.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7. Правила соревнований.

Знание трасса, дистанция, возрастные категории, старт-финиш.

8. Общая физическая подготовка.

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.

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.

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

Школьных, городских, окружных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

12. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

13. Культурно-массовая работа.

Проведение вечеров, туристических походов (однодневных, многодневных, экскурсий, посещение выставок, музеев, соревнований), проведение спортивных соревнований.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжные гонки», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении;
- знание основных направлений развития лыжных гонок в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Формы контроля качества полученных знаний, умений и навыков проверяется через итоговый контроль: сдача нормативов (контрольные тесты), соревнования.

По теории следующие формы контроля: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретической части данной программы.

По технике выполнения упражнений:

- контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений);

- контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);

- участие в школьных и городских соревнованиях по легкой атлетике (не менее 5 в год);

– участие в школьных и городских соревнованиях по лыжным гонкам (не менее 5 в год);

Оценка деятельности обучающихся (контрольные тесты).

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных 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. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - **бег 30 м, 60 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, метание теннисного мяча.** При проведении тестирования следует обратить внимание на **соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.**

1). **Бег 30, 60 метров выполняется с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. **Критерием служит минимальное время.**

2) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. **Критерием, служит минимальное время.**

3). **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) проводится на нескользящей поверхности. Испытуемый становится на стартовую линию в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие исключая жесткое приземление. Выполняется 3 попытки. **Критерием служит максимальный результат.**

Для оценки специальных физических качеств, в группах начальной подготовки прохождение на лыжах классикой 1000 м.

Оценка деятельности обучающихся (контрольные тесты).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м. (не более 5,8 сек.)	Бег 30 м. (не более 6,0 сек.)
	Бег 60 м. (не более 10,7 сек.)	-
Скоростно-силовые качества	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 18м.)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м.)
Силовые качества	Подтягивание – 5 раз	Отжимание - 15 раз.

Методическое обеспечение программы:

Формы занятий: групповая, индивидуальная, парная.

Приемы и методы: словесный, наглядный, видеоматериалы.

Дидактический материал: - разработки бесед по: т\б, правилам поведения на занятии, истории лыжных гонок..

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Занятия по дополнительной образовательной программе начинаются с 02 сентября 2024 г. и заканчиваются 31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года: 34 учебные недели.

Зимние каникулы: 30.12.2024 – 08.01.2025

Летние каникулы: 01.06.2025 – 31.08.2025

Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Материальное обеспечение программы.

- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжероллеры,
- Лыжный экспандер, силовое колесо,
- Лыжные аксессуары: мази, парафины.
- Видеокамера.
- Мячи: баскетбольный, футбольный, волейбольный, набивные мячи скакалки.

Список литературы

Работаем по новым стандартам: внеурочная деятельность учащихся лыжная подготовка В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.: «Просвещение», 2014г.

Примерная программа по физической культуре предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2012г.

«Физическое воспитание и детско- юношеский спорт», научно-методический журнал, №1, 2015 г.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.— М.; Физкультура и спорт, 2011 г.

Ермаков В.В. Техника лыжных ходов—Смоленск.: СГИФБС. 2011. Лыжный спорт/Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. — М:Физкультура и спорт, 2012 г

Поварницин А-П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. Физкультура и спорт, 2012 г.