Структурное подразделение ГБОУ СОШ с. Хворостянка Муниципального района Хворостянка Самарской области, реализующее программы дополнительного образования детей.

Утверждено:

Руководитель ГБОУ СОШ с. Хворостянка О.А.Савенкова

« » августа 2020 г

Программа принята на основании решения методического совета

Протокол № « » августа 2020 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 13 - 16 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель: Гаврилов А.В.

Хворостянка 2020 г.

***Аннотация к программе***

Ходьба и бег на лыжах-вид физических упражнений, которымиможно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

***Направленность программы***- физкультурно-спортивная.

***Возраст детей*,** участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 13 до 16 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек.

***Срок реализации программы*** – 1 год.

Программа состоит из основных модулей: «Теоретическая подготовка. ОФП», «Техническая, тактическая и игровая подготовка», «Соревнования».

***Цель:***привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредствоморганизованных занятий лыжным спортом.

***Ожидаемые результаты:***

* развитие быстроты, ловкости, гибкости;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-спортивной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* рост личностного развития ребенка;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* умение ребенком оценивать свои достижения;

***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Лыжным гонкам» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
* «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

***Новизна***данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**.

***Актуальность***лыжная подготовка во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

***Педагогическая целесообразность***заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще.

***Цель:***привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредствоморганизованных занятий лыжным спортом.

***Задачи:***

***Образовательные:***

* знать первые соревнования лыжников в России и за рубежом;
* научить обращению с лыжами и лыжны­ми палками на занятии.;
* Знать начение лыжных мазей.
* знатьтехнику безопасности.
* Знать правила лыжных гонок.
* знать правила и организация спортивных игр..
* Знать Особенности современных подвижных игр.

***Развивающие:***

* развивать гибкость;
* способствовать укреплению здоровья и физических качеств.
* развивать быстроту движений;
* способствовать укреплению опорно двигательного аппарата.
* развивать координацию и быстроту движений;
* способствовать развитию физических качеств.

***Воспитательные:***

* воспитывать внимание, настойчивость и волевые качества;
* воспитывать любовь к занятиям лыжным спортом;
* воспитывать чувство ответствованности;
* воспитывать колективизм
* воспитывать умение сдерживать эмоции;
* воспитывать дисцеплину на занятиях.

***Возраст детей***, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – от 13 до 16 лет.

***Срок реализации программы:***

Программа рассчитана на 1 год, на 126 часов.

***Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.***Занятия проводятся в группах, численностью – 15 человек.

***Формы и методы:***

* методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
* способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
* формы организации занятий: групповой, полным составом.

Данные формы организации учебно-воспитательного процесса подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей.

***Режим занятий:***

1 год обучения – 2 раза в неделю:

* 1 раз в неделю 2ч (с 10 минутным перерывом);
* 1 раз - 1,5ч (с 10 минутным перерывом).

***Ожидаемые результаты:***

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является приобретение обучающимися следующих **знаний**, **умений, навыков:**

***Обучающиесябудут знать / понимать:***

* историю развития лыжного спорта в мире и России;
* влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику
* заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
* требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физическойподготовленности;
* характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

***будут уметь:***

* выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и присдаче контрольных нормативов;
* использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни;
* владеть техникой основных лыжных ходов;
* выполнять приемы страховки и самостраховки;
* выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и физической специальной подготовке;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
* использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе ***смогут решать*** следующие жизненно-практические задачи:

* анализировать свои действия и давать им оценку;
* ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
* владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения вколлективе;
* иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здоровогообраза жизни.

***Учебный план программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Год обучения*** | ***Наименование модуля*** | ***Количество часов*** | |
| 1год  обучения | № 1. Теоретическая подготовка. ОФП | 33 ч | 126 ч |
| № 2. Техническая, тактическая подготовка | 48 ч |
| № 3. Игровая подготовка | 45 ч |

*Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП - 33 часов.*

Реализация этого модуля направлена на общую физическую подготовку, предусматривает всестороннее развитие физических способностей. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

***Цель данного модуля*** освоение навыков ОФП. Теоретическая подготовка.

***Задачи:***

***Образовательные:***

* знать первые соревнования лыжников в России и за рубежом;
* научить обращению с лыжами и лыжны­ми палками на занятии.;
* Знать начение лыжных мазей.

***Развивающие:***

* развивать гибкость;
* способствовать укреплению здоровья и физических качеств.

***Воспитательные:***

* воспитывать внимание, настойчивость и волевые качества;
* воспитывать любовь к занятиям лыжным спортом***ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* историю лыж

*Обучающийся должен уметь:*

* Готовить лыжный инвентарь

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* Конького хода

.

*Учебно-тематический план модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП – 33 часа.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | практика | | всего |
| Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | 1 |  | 1 | |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 1 |  | | 1 |
| 3 | Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена | 1 |  | | 1 |
| 4 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 2 |  | | 2 |
| ОФП | | | | | |
| 6 | Развитие гибкости | 1 | 4 | | 5 |
| 7 | Развитие ловкости | 1 | 4 | | 5 |
| 8 | Развитие прыгучести | 1 | 4 | | 5 |
| 9 | Развитие силы | 1 | 4 | | 5 |
| 10 | Развитие выносливости | 1 | 4 | |  |
| 11 | Итоговое занятие | 1 |  | | 1 |
|  | Всего часов | **13** | **20** | | **33** |

*Содержание модуля №1 «Теоретическая подготовка. ОФП»*

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

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Со­ревнования юных лыжников.

1. **Тема. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.  
   Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па 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

1. **Тема. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена 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. Краткиесведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Зна­чение иорганизация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

1. **Тема. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортив­ных результатов. Основные классические способы передвижения наравнине, 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 ихзначение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила пове­дения на соревнованиях.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня иучебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

***Общая физическая подготовка.***

1. **Тема. Развитие гибкости.**

*Теория.* Виды гибкости.Физиологические характеристики гибкости. Сила мышц.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкойамплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

1. **Тема. Развитие ловкости.**

*Теория.*Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Сила мышц.

*Практика.*Разнонаправленные движения рук и ног.Кувыркивперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

1. **Тема. Развитие прыгучести.**

*Теория.*Общая характеристика прыгучести. Физиологические характеристики прыгучести.

*Практика.*Приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;то же, с прыжком вверх;многократные прыжки вверх;прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

1. **Тема. Развитие силы.**

*Теория.*Общая характеристика силы. Физиологические характеристики силы.

*Практика.* Упражнения с преодолением собственного веса:подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с экспандером. Упражнения на перекладине.

1. **Тема. Развитие выносливости.**

*Теория.*Общая характеристика выносливости. Физиологические характеристики выносливости.

*Практика.* Бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлѐстыванием голени, с выносом вперѐд прямых ног и т.д.; перемещение приставными шагами; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 30, 60, 100,300,400 метров, задания скоростной направленности, задания на выносливость. Бег с остановками и изменением направления; Челночный бег на 5 и 10 м. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

1. **Тема. Итоговое занятие.**

Проведение контрольной работы по лыжным гонкам.

*Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка – 48 часов.*

Данный модуль направлен на обучение двигательных действий, составляющий суть технической подготовки, достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

***Основная цель данного модуля*** – обучение основам техники и тактики двигательных действий.

***Задачи:***

***Образовательные:***

* знатьтехнику безопасности.
* Знать правила лыжных гонок.

***Развивающие:***

* развивать быстроту движений;
* способствовать укреплению опорнодвигательногоапарата.

***Воспитательные:***

* воспитывать чувство ответствованности;
* воспитывать колективизм

***ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* основы техники двигательных действий;

*Обучающийся должен уметь:*

* преодалевать подъёмы и спуски

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* горнолыжного спорта

*Учебно-тематический план модуля №2 Техническая и тактическая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | практика | | всего |
| Техническая и тактическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 |  | 2 | |
| 2 | Классификация способов передвижения на лыжах |  | 5 | | 5 |
| 3 | Структура скользящего шага |  | 9 | | 9 |
| 4 | Техника ходов |  | 8 | | 8 |
| 5 | Техника спусков и подъемов |  | 8 | | 8 |
| 6 | Техника торможений |  | 7 | | 7 |
| 7 | Техника поворотов на месте и в движении |  | 7 | | 7 |
| 8 | Итоговое занятие |  | 2 | | 2 |
|  | **Всего часов:** | **2** | **46** | | **48** |

***Содержание*** *модуля №2 Техническая и тактическая подготовка*

1. **Тема. Вводное занятие.** Техника безопасности.
2. **Тема. Классификация способов передвижения на лыжах.** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.
3. **Тема. Структура скользящего шага.**

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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов тех­ники классических лыжных ходов в облегченных условиях

1. **Тема. Техника ходов.**

Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях.

1. **Тема. Техника спусков и подъемов.**

Обуче­ние технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стой­ках.

1. **Тема. Техника торможений.** Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением.
2. **Тема. Техника поворотов на месте и в движении.** Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом.Обучение поворотам на месте и в движении.
3. **Тема. Итоговое занятие.**

Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

*Модуль №3 Соревнования - 45 часов*

Участие в соревнованиях,праздниках различного уровня.

***Цель:*** Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игре.

***Задачи:***

***Образовательные:***

* знать правила и организация спортивных игр..
* Знать Особенности современных подвижных игр.

***Развивающие:***

* развивать координацию и быстроту движений;
* способствовать развитию физических качеств.

***Воспитательные:***

* воспитывать умение сдерживать эмоции;
* воспитывать дисцеплину на занятиях.

***ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* правила подвижных игр;

*Обучающийся должен уметь:*

* играть в игры

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* применять технические и тактические навыки во время игры

***Учебно-тематический план*** *модуля №3. «Соревнования»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | | практика | всего |
| Модуль №3.Соревнования | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | |  | 1 |
| 2 | Учебная игра | |  | 20 | 20 |
| 3 | Спортивные игры | |  | 22 | 22 |
| 4 | Итоговое занятие | |  | 2 | 2 |
|  | Всего часов | | 1 | **44** | **45** |

**Содержание модуля №3 «Соревнования».**

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Правила техники безопасности. Правила и организация спортивных игр.

1. Тема. Учебная игра.

Особенности современных подвижных игр. Игры:«Мяч по кругу», «Поймай рыбку»,Игра «Цепи кованы» «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний».

1. **Тема. Спортивные игры***.*

Перемещение из стойки.Ловля и передача мяча.Игра в пионербол. Игра в мини-волейбол 2х2,3х3, 4х4

1. **Тема. Итоговое занятие.**

Эстафеты с предметами.Эстафеты без предметов. Спортивный праздник.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

**Природные условия.** В полной мере должны использоваться многообразныеособенности природных условий: сильнопересеченная местность, различный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по песку. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы.

-Лыжи;

-Лыжные ботинки;

-Лыжные палки;

-Лыжные крепления;

-Набивные мячи;

-Гантели, блины;

-Эспандеры;

-Мячи резиновые;

-Маты;

-Гимнастические скамейки;

-Скакалка.

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.***

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

***ежегодное*** (календарно-тематическое)планирование,позволяющее составить планпроведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

***ежемесячное*** планирование(не позднее,чем за месяц до планируемого срокапроведения), спортивные и другие мероприятия.

* процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

***Общепедагогические или дидактические методы*** включают метод наглядности,систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

***Спортивные методы*** включаются:метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

***Литература:***

1. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002г.
2. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г. 3. Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М.:1999г.
3. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001г. 5. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М.: 2004 г.
4. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.:1999г. 7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.: 2002г.
5. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.: 1996г.
6. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001г.
7. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.: 1999г.

**Кадровое обеспечение программы:** программу реализует педагог дополнительного образования.