

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОСТИ «АЛЫЕ ПАРУСА»

«Рассмотрено»
педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2023г

«Утверждено»
Директор МОУ ДО ДДО
«Алые паруса»
Иванова Е.А.
Приказ № 59
от «30» августа 2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок освоения: 1 год
Трудоемкость программы: 144 часа

г.Ряжск, 2023г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» включена в образовательную программу муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Дом детства и юношества «Алые паруса».

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Данный вид спорта включен в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных массовых видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у детей развиваются такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность. Также лыжный спорт развивает все физические качества ребенка: выносливость и силу, скорость, координацию и гибкость.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Новизна и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

Отличительная особенность программы заключается в том, что позволяет в условиях дополнительного образования расширить возможности ребенка в таком виде спорта, как лыжи. Выбор образовательной программы «Лыжные Гонки» определился популярностью вида спорта, доступностью, широкой распространённостью в Рязанской области, и наличием соответствующей учебно-материальной базы в образовательном учреждении.

Адресат программы: 9-12 лет.

Сроки реализации: 1 год обучения – 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Уровень: стартовый

Форма обучения: очная

Форма организации занятия: групповая

Язык обучения: русский

Цель: формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта, используя дисциплину лыжные гонки.

Задачи:

Обучающие:

- создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития;
- обучить терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;
- обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам;
- обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций выхода из непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание черт спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;
- привить способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать основные правила лыжных гонок;
- уметь подбирать инвентарь и экипировку;
- знать основные приемы подготовки инвентаря и экипировки;
- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств и

комплексы специальных упражнений при занятиях лыжными гонками;

- знать основные технические приемы лыжных гонок;
- знать основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- укрепить свое здоровье;
- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий лыжными гонками;
- уметь тренироваться в коллективе.

Метапредметные:

Регулятивные

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свою работу на отдельных этапах обучения;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и принимать полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий.

Коммуникативные

- включаться в диалог, коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнеров;
- обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь в сотрудничестве, слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Личностные:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм поведения и ценностей;
- уметь выражать свои эмоции, понимать эмоции других людей, сочувствовать им и сопереживать;
- научиться самым простым и общим для всех учащихся в объединении правилам поведения при сотрудничестве (этическим нормам);
- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий в объединении, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		опрос
2.	Общая физическая подготовка	24	2	22	контр. зан.
3	Специальная физическая подготовка	26	2	24	контр. зан.
4	Техника стилей передвижений	42	6	36	контр. зан.
5	Тактика в лыжных гонках	40	4	36	контр. зан.
6	Участие в соревнованиях	10		10	соревнование
	ИТОГО:	144	16	128	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория.

Тема № 1 «Изучение требований безопасности до и во время занятий лыжными гонками. Изучение основных правил лыжных гонок». (2 часа).

2. Общая физическая подготовка

Теория.

Тема № 2.1 «Основные упражнения общей физической подготовки лыжника. Организация, формы и методы проведения занятий». (2 часа).

Практика.

Тема № 2.2 «Общеразвивающие упражнения». (2 часа).

Тема № 2.3 «Упражнения на выносливость». (2 часа).

Тема № 2.4 «Упражнения на гибкость». (2 часа).

Тема № 2.5 «Упражнения на ловкость». (2 часа).

Тема № 2.6 «Упражнения на быстроту». (2 часа).

Тема № 2.7 «Упражнения на координацию движений» (2 часа).

Тема № 2.8 «Упражнения на развитие силовых качеств». (2 часа).

Тема № 2.9 «Упражнения на развитие прыгучести». (2 часа).

Тема № 2.10 «Спортивные и подвижные игры». (4 часа).

Тема № 2.11 «Итоговое занятие». (2 часа).

3. Специальная физическая подготовка

Теория.

Тема № 3.1 «Основные упражнения специальной физической подготовки лыжника-гонщика. Организация, формы и методы проведения занятий». (2ч)

Практика.

Тема № 3.2 «Прыжковые упражнения с предметами». (2 часа).

Тема № 3.3 «Прыжковые упражнения с отягощением». (2 часа).

Тема № 3.4 «Бег на короткие дистанции». (2 часа).

Тема № 3.5 «Челночный бег». (2 часа).

Тема № 3.6 «Бег с остановками». (2 часа).

Тема № 3.7 «Упражнения на гимнастической стенке». (2 часа).

Тема № 3.8 «Упражнения с мячом». (4 часа).

Тема № 3.9 «Упражнения с набивным мячом». (2 часа).

Тема № 3.10 «Отработка старта». (2 часа).

Тема № 3.11 «Упражнения на быстроту и ловкость». (2 часа).

Тема № 3.12 «Итоговое занятие». (2 часа).

4. Техника стилей передвижений

Теория

Тема № 4.1 «Лыжные ходы и стили передвижений». (2 часа)

Тема № 4.2 «Стойка и перемещение лыжника». (2 часа).

Тема № 4.3 «Начальное овладение основами современной техники». (2ч).

Практика

Тема № 4.4 «Лыжные ходы и стили передвижений». (1 час).

Тема № 4.5 «Стойка и передвижение лыжника». (1 час).

Тема № 4.6 «Имитация ходов и стилей». (1 час).

Тема № 4.7 «Подъем «Полуелочкой»». (1 час).

Тема № 4.8 «Подъем «Лесенкой»». (1 час).

Тема № 4.9 «Подъем «Елочкой»». (1 час).

Тема № 4.10 «Стойки спусков». (1 час).

Тема № 4.11 «Торможение «Плугом»». (1 час).

Тема № 4.12 «Торможение «Боковым скольжением»». (2 часа).

Тема № 4.13 «Поворот в движении «Плугом»». (2 часа).

Тема № 4.14 «Поворот в движении переступанием»». (2 часа).

Тема № 4.15 «Одновременный двухшажный классический ход». (2 часа).

Тема № 4.16 «Одновременный бесшажный классический ход». (2 часа).

Тема № 4.17 «Попеременный двухшажный классический ход». (2 часа).

Тема № 4.15 «Попеременный четырехшажный классический ход». (2ч).

Тема № 4.18 «Переходы классических лыжных ходов». (2 часа).

Тема № 4.19 «Одновременный двухшажный коньковый ход». (2 часа).

Тема № 4.20 «Одновременный одношажный коньковый ход». (1 час).

Тема № 4.21 «Одновременный полуконьковый ход». (1 час).

Тема № 4.22 «Попеременный двухшажный коньковый ход». (1 час).

Тема № 4.23 «Коньковый ход без отталкивания руками». (1 час).

Тема № 4.24 «Переходы коньковых лыжных ходов». (2 часа).

Тема № 4.25 «Подъем коньковыми ходами». (2 часа).

Тема № 4.26 «Итоговое занятие». (2 часа).

4. Тактика в лыжных гонках.

Теория

Тема № 5.1 «Общая тактическая подготовка». (2 часа).

Тема № 5.2 «Специальная тактическая подготовка». (2 часа).

Практика

Тема № 5.3 «Тактика старта». (4 часа).

Тема № 5.4 «Прохождение дистанции». (6 часов)

Тема № 5.5 «Тактика финиша». (6 часов)

Тема № 5.6 «Тактические действия прохождения подъемов, спусков и поворотов». (4 часа).

Тема № 5.7 «Учебно-тактические тренировки с гандикапом». (6 часов).

Тема № 5.8 «Учебно-тактические тренировки масс-старт». (4 часа).

Тема № 5.9 «Специальные физические упражнения». (4 часа).

Тема № 5.10 «Итоговое занятие». (2 часа).

6. Участие в соревнованиях

Тема № 6.1 «Участие в районных соревнованиях». (5 часов).

Тема № 6.2 «Участие в областных соревнованиях». (5 часов).

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
История возникновения лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	Правильно ухаживать за лыжами и бережно их хранение. Соблюдать технику безопасности на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.
Основные физические качества лыжников	Выполнять упражнения, направленные для развития физических качеств: ходьба, бег, прыжки.
Специальные подготовительные упражнения для развития физических качеств лыжников.	Поочередное поднимать ноги с лыжами на месте, сгибая колени; повороты переступанием на месте вокруг пяток, имитация положения лыжника в фазе свободного скольжения, передвижение ступающим шагом без палок и с палками по прямой, передвижение в пологие подъемы ступающим шагом. Владеть приемами правильного падения при спуске и вставания после падения. Шаговая имитация, имитация без палок, с палками.
Понятие о технике классического хода	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Способы передвижения на равнине, пологих подъемах и спусках.
Виды легкоатлетических упражнений. Подвижные игры.	Выполняют бег: 20, 30, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м. Метания: малого мяча с места в цель. Прыжки: в длину с места. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, по сигналу(преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.

Контрольные нормативы

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности девочки/мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	130	140	120	130
3	Бег на лыжах 1 км	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4	Бег 1000 м (мин.)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности девочки/мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3	Бег на лыжах 2 км	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты.

Материально-техническое обеспечение

Тренажёрный зал
 Душевая кабина
 Спортивный костюм
 Лыжный инвентарь
 Лыжная трасса
 Ноутбук
 Лыжи
 Лыжные ботинки
 Палки
 Фишки
 Скакалки
 Роликовые коньки
 Велосипеды
 Гантели
 Набивные мячи
 Гимнастические стенки
 Гимнастические скамейки
 Футбольные мячи
 Теннисные мячи
 Биты
 Гимнастические коврики

Информационное обеспечение

Список для педагогов:

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: - Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - 4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239
3. <http://sportom.ru/content/view/32/20/22>
4. <http://zatumanom.ru/articles/etapi.php>.
5. [http:// www.zarsport.ru/node271](http://www.zarsport.ru/node271)

Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»

Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции педагога при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В лыжных гонках такой перспективой будет победа в спортивных соревнованиях. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в

различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества педагога с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые занятия, укрепление материально-технической базы ДДЮ «Алые паруса», совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в мероприятиях ДДЮ «Алые паруса».

В работе с юными лыжниками применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

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

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

