

«Утверждаю» _____



Директор МОУ «Эммаусская СОШ»

07.09.2021

Ю.М.Чумаков

ПРОГРАММА
дополнительного образования
физкультурно-спортивного направления

«Лыжная подготовка»

2 года

(срок реализации программы)

9-11 лет

(возраст обучающихся)

Количество часов 68

Составитель:
учитель физической культуры
Тунева А.В.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Приказ МОУ «Эммаусская СОШ» от 01.09.2021г. №323а-од «О формировании кружков по проекту «Успех каждого ребёнка», формировании списков детей»

Актуальность:

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. В настоящее время за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается, увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации – разработка программы. Данная программа необходима и востребована, социально значима; способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий.

Занятия лыжными гонками формируют твёрдый характер, стойкость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения.

Образовательный процесс по реализации данной программы рассчитан на 34 недели.

Занятия проводятся в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Эммаусская средняя общеобразовательная школа» с группой детей в количестве 20 человек, 2 раза в неделю, единицей измерения учебного времени и основной формой организации работы в школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час), в форме физической тренировки, бесед, спортивных упражнений и подвижных игр, включая тактическую, техническую и теоретическую подготовку, помогающую развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Физическая культура (лыжные гонки)

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа рассчитана на мотивированных и волевых обучающихся 9-11 лет стремящихся достичь успехов, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культуры.

Срок и объем освоения программы:

1 год, 68 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 9 лет, 22 педагогических часа;
- «Базовый уровень» - 10 лет, 23 педагогических часа;
- «Продвинутый уровень» - 11 лет, 23 педагогических часа;

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
---------	-------------------	-----------------	---------------------

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Физическая культура (лыжные гонки)	<u>2</u> часов в неделю; <u>22</u> часа в год.	<u>2</u> часов в неделю; <u>23</u> часа в год.	<u>2</u> часов в неделю; <u>23</u> часа в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных качеств юных спортсменов, в воспитании социально активной личности.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжными гонками;
- 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;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Образовательные (обучающие) :

- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения лыжных гонок;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах,
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками;

Развивающие :

- развить общефизические и специальные качества лыжника на разные дистанции
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные :

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни; – формы занятий физической культурой и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов; – требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. 		
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> – планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту; – выполнять приемы страховки и само страховки; – выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП; – выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия. 		
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> – требованиями физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов; – техникой основных лыжных ходов; – использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни. 		

**1.3. Содержание программы «Лыжные гонки»
(1 год обучения)
Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие лыжного спорта в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> Опрос, самоанализ
2	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1	1		<ul style="list-style-type: none"> Опрос, самоанализ
3	Основы техники лыжных гонок	2	2		<ul style="list-style-type: none"> Опрос, самоанализ
4	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	2	2		<ul style="list-style-type: none"> Опрос, самоанализ
5	Правила техники безопасности и оказание ПМП	1	1		<ul style="list-style-type: none"> Опрос, самоанализ
6	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> Опрос, самоанализ
7	Правила соревнований	1	1		<ul style="list-style-type: none"> Опрос, самоанализ
8	Общая физическая подготовка.	20		20	<ul style="list-style-type: none"> Тестовые задания, соревнование
9	Специальная физическая подготовка.	15		15	<ul style="list-style-type: none"> Тестовые задания, соревнование

10	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика	22		22	<ul style="list-style-type: none"> • Тестовые задания, соревнование
11	Участие в соревнованиях	1		1	<ul style="list-style-type: none"> • Зачёт, соревнование
12	Выполнение контрольных требований и нормативов	1		1	<ul style="list-style-type: none"> • Зачёт, соревнование
-	Общее количество часов	68	9	59	-

Содержание учебного плана

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на понимание своих действий, а также усвоение новой формы учебного процесса - тренировка и соревнования с перспективой формирования желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты).

1. Теория

Теория дается во время учебно-тренировочных занятий.

1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжные гонки.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на лыжных трассах, в спортивном зале. Особенности организации занятий и правила поведения на них.

Выбор места проведения занятий и соревнований согласно погодным условиям. Правила поведения во время соревнований. Правила использования инвентаря и уход за ним.

2. Техника безопасности. Причины травм и их профилактика.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций.

3. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря.

4. История развития лыжных гонок в России, в регионе и в районе.

Краткие исторические сведения о возникновении Лыжных гонок. Уровень достижения лыжных гонок в России, регионе, районе.

5. Режим дня и питание.

Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

II. Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма.

Развитие гибкости.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды/ степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Стретчинг.

Развитие силы(силовая подготовка)

Теория: Установка и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок. Правила техники безопасности с грузом.

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады.

Развитие выносливости

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие выносливости и их роль в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

Практика: Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции.

Развитие быстроты

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие быстроты. Исправление ошибок.

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Развитие ловкости

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие ловкости и развитие координации.

Исправление ошибок.

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного/ неудобного положения. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры: Снайпер, Лапта, Пионербол, Пионербол с элементами волейбола, Захват знамени, Салки, Зарница.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, лапта.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	68
Продолжительность каникул	30.10.21 -- 7.11.21 - Осенние каникулы 30.12.21 -- 9.01.22 - Зимние каникулы 18.03.22 -- 27.03.22 - Весенние каникулы
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2021 по 31.05.2022 г.
Сроки промежуточной аттестации	Декабрь 2021 г. - Январь 2022 г.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Февраль-Март 2022 г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ПОЛУЧИЛИ
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	педагог дополнительного образования (учитель физической культуры)

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Опрос, тестирование.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Зачет, соревнования.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Игра
- Мини-чемпионат
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы

- Инструкции

2.6. Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Авторы-составители:
Квашук П. В., доктор педагогических наук; Бакланов Л. Н., кандидат педагогических наук; Левочкин О. Е.
Рецензенты:
Кузнецов В. Н., кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой зимних видов спорта МГАФК; Алехина С. В.
В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.
Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005.