МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

****

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

 «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 10:14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: тренер-преподаватель

Пелевин Андрей Валентинович

с.Байкалово

2023

**1. Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726- р).
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. №503 ПП "О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области".
* Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03. 2018 №162-Д "Об утверждении Концепции Развития образования на территории Свердловской области на период до 2035года».
* Приказ Министерства Образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей В Свердловской области" .

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 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.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В Свердловской области, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. 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.

Программа направлена на:

* удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
* выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
* профессиональную ориентацию;
* социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
* формирование общей культуры;
* профилактику асоциального поведения.

**Адресат программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 12 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

 Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

 **Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), её объём – 288 часов (8 часов в неделю). В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

**Обучение по данной программе может проходить в дистанционном режиме с применением электронных образовательных технологий.**

**2. Цель программы**

Целью программы является обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

**3. Задачи программы**

*Обучающие задачи:*

* формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
* формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
* формирование начальных сведений о самоконтроле;
* овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
* приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

*Развивающие задачи:*

* развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
* развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
* развитие морально-волевых качеств.

*Воспитательные задачи:*

* воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
* воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
* воспитание коммуникативных качеств;
* воспитание элементарных навыков судейства;
* воспитание умения заниматься самостоятельно.

**Режим занятий:** продолжительность занятий 2-3ч по 45 минут в течении учебного года –. Расписание занятий составляется и утверждается приказом директора МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

**4. Содержание программы**

**4.1. Учебно-тематический план**

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

**Учебный план тренировочных занятий**

**для спортивно-оздоровительной группы по лыжным гонкам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 0 | Зачёт |
| 2. | Общая физическая подготовка | 117 | 7 | 110 | Зачёт |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 77 | 7 | 70 | Зачёт |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 37 | 7 | 30 | Зачёт |
| 5. | Другие виды спорта | 35 | 5 | 30 | Зачёт |
| 6. | Участие в соревнованиях | 10 | 0 | 10 | Зачёт |
| 7. | Контрольные нормативы | 6 | 0 | 6 | Сдача контрольных нормативов |
|  | **Всего часов:** | **288** | **32** | **256** |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Дата планируемая  | Дата фактическая |
|  | Вводный инструктаж. Кроссовый бег, ходьба. | 2 | 1.09 |  |
|  | Имитация попеременного двухшажного хода. Спортивные игры (снайпер) | 2 | 2.09 |  |
|  | Кроссовый бег. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине. | 2 | 4.09 |  |
|  | Кроссовый бег. Силовые упражнения на скамейке и перекладине. | 2 | 6.09 |  |
|  | Имитация попеременного двушажного хода.  | 2 | 8.09 |  |
|  | Имитация попеременного двухшажного хода. Спортивные игры(вышибалы) | 2 | 9.09 |  |
|  | Лыжероллеры (классическим стилем).  | 2 | 11.09 |  |
|  | Кроссовый бег. Бег 60 м. | 2 | 13.09 |  |
|  | Лыжероллеры (классическим стилем). | 2 | 15.09 |  |
|  | Игровые эстафеты, силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно. Имитация попеременного двушажного хода. | 2 | 16.09 |  |
|  | Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м. | 2 | 18.09 |  |
|  | Кроссовый бег. Скоростная тренировка. | 2 | 20.09 |  |
|  | Кроссовый бег. Соревновательная тренировка. | 2 | 22.09 |  |
|  | Игровые эстафеты, силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно. | 2 | 23.09 |  |
|  | Кроссовый бег. Упражнения на растягивание.  | 2 | 25.09 |  |
|  | Имитация попеременного двухшажного хода. Спортивные игры (снайпер) | 2 | 27.09 |  |
|  | Характеристика современного лыжного инвентаря обуви и одежды лыжника – гонщика. Кроссовый бег.  | 2 | 29.09 |  |
|  | Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине. | 2 | 30.09 |  |
|  | Лыжероллеры (классическим стилем). Попеременный двушажный ход | 2 | 2.11 |  |
|  | Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. | 2 | 4.10 |  |
|  | Кросс-поход. Спортивные игры  | 2 | 6.10 |  |
|  | Характеристика техники лыжных ходов. Кроссовый бег. Спортивные игры(вышибалы) | 2 | 7.10 |  |
|  | Равномерный бег до 10 мин., иметационные упр., силовые упр. | 2 | 9.10 |  |
|  | Контрольная тренировка (1000 м.) | 2 | 11.10 |  |
|  | Равномерный бег до 40 мин., прыжки в длину. | 2 | 13.10 |  |
|  | Кросс-поход. Спортивные игры | 2 | 14.10 |  |
|  | Бег с имитацией. Имитация попеременного двухшажного хода. | 2 | 16.10 |  |
|  | Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине | 2 | 18.10 |  |
|  | Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м | 2 | 20.10 |  |
|  | Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.  | 2 | 21.10 |  |
|  | Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м. | 2 | 23.10 |  |
|  | Спортивные игры (ручной мяч) | 2 | 25.10 |  |
|  | Равномерный бег до 40 мин., прыжки в длину | 2 | 27.10 |  |
|  | Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером. | 2 | 28.10 |  |
|  | Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине. | 2 | 30.10 |  |
|  | Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м. | 2 | 1.11 |  |
|  | Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине. | 2 | 3.11 |  |
|  | Тестирование. ОФП | 2 | 4.11 |  |
|  | Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия. | 2 | 6.11 |  |
|  | Разминка, прыжковые упражнения. | 2 | 8.11 |  |
|  | Спортивные игры (ручной мяч) | 2 | 10.11 |  |
|  | Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения. | 2 | 11.11 |  |
|  | Контрольная (кросс 1000м.) | 2 | 13.11 |  |
|  | Спортивные игры (футбол) | 2 | 15.11 |  |
|  | Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером. | 2 | 17.11 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км  | 2 | 18.11 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8).  | 2 | 20.11 |  |
|  | Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе. | 2 | 22.11 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка» | 2 | 24.11 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). Игры на лыжах. | 2 | 25.11 |  |
|  | Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание | 2 | 27.11 |  |
|  | Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе. | 2 | 29.11 |  |
|  | Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов | 2 | 1.12 |  |
|  | Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга | 2 | 2.12 |  |
|  | Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание | 2 | 4.12 |  |
|  | Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе. | 2 | 6.12 |  |
|  | Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км. | 2 | 8.12 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км. Игры на лыжах. | 2 | 9.12 |  |
|  | Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах. | 2 | 11.12 |  |
|  | Прохождение дистанции 3км. (кл. ход) | 2 | 13.12 |  |
|  | Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом) | 2 | 15.12 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).  | 2 | 16.12 |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объёзд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания) | 2 | 18.12 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование) | 2 | 20.12 |  |
|  | Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание. | 2 | 22.12 |  |
|  | Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах. | 2 | 23.12 |  |
|  | Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером. | 2 | 25.12 |  |
|  | Контрольная (1000м. разд. старт) | 2 | 27.12 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование) | 2 | 29.12 |  |
|  | Нанесение мазей держания. Свободное катание. | 2 | 30.12 |  |
|  | Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж. | 2 | 1.01 |  |
|  | Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении. | 2 | 3.01 |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8) | 2 | 5.01 |  |
|  | Туристический поход (длительная) 6 км. | 2 | 6.01 |  |
|  | Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе. | 2 | 8.01 |  |
|  | Изучение одновременного двухшажного конькового хода. | 2 | 10.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный коньковый ход | 2 | 12.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный коньковый ход | 2 | 13.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км. | 2 | 15.01 |  |
|  | Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км. | 2 | 17.01 |  |
|  | Изучение одновременного двухшажного конькового хода. | 2 | 19.01 |  |
|  | Туристический поход (длительная) 6 км. | 2 | 20.01 |  |
|  | Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход) | 2 | 22.01 |  |
|  | Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером | 2 | 24.01 |  |
|  | Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия) | 2 | 26.01 |  |
|  | Изучение одновременного двухшажного конькового хода. | 2 | 27.01 |  |
|  | Изучение одновременного двухшажного конькового хода. | 2 | 29.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный коньковый ход | 2 | 31.01 |  |
|  | Одновременный двухшажный коньковый ход  | 2 | 2.02 |  |
|  | Изучение одновременного двухшажного конькового хода. | 2 | 3.02 |  |
|  | Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км. | 2 | 5.02 |  |
|  | Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1км. | 2 | 7.02 |  |
|  | Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход) | 2 | 9.02 |  |
|  | Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером | 2 | 10.02 |  |
|  | Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 х 3) одновременным бесшажным ходом. | 2 | 12.02 |  |
|  | Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок. | 2 | 14.02 |  |
|  | Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок. | 2 | 16.02 |  |
|  | Изучение одновременного двухшажного конькового хода. | 2 | 17.02 |  |
|  | Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный) | 2 | 19.02 |  |
|  | Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером. | 2 | 21.02 |  |
|  | Коньковый ход 3 км. + 2 км. без палок. | 2 | 23.02 |  |
|  | Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км. | 2 | 24.02 |  |
|  | Коньковый ход 3 км. + эстафета. | 2 | 26.02 |  |
|  | Коньковый ход без палок 3 км., с палками 3 км. | 2 | 28.02 |  |
|  | Одновременный двухшажный коньковый ход | 2 | 1.03 |  |
|  | Коньковый ход. Игры на лыжах  | 2 | 2.03 |  |
|  | Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники. | 2 | 4.03 |  |
|  | Коньковый ход без палок 3 км., с палками 3 км. | 2 | 6.03 |  |
|  | Коньковый ход 3 км. + 2 км. без палок. | 2 | 8.03 |  |
|  | Длительная. Поход 9 км. | 2 | 9.03 |  |
|  | Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 х 3) одновременным бесшажным ходом. | 2 | 11.03 |  |
|  | Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок. | 2 | 13.03 |  |
|  | Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок. | 2 | 15.03 |  |
|  | Изучение одновременного двухшажного конькового хода. | 2 | 16.03 |  |
|  | Коньковый ход 3 км. + скоростная 500 м. | 2 | 18.03 |  |
|  | Коньковый ход. Спуски, повороты. | 2 | 20.03 |  |
|  | Коньковый ход 3 км. + скоростная 500 м. | 2 | 22.03 |  |
|  | Коньковый ход. Спуски, повороты. | 2 | 23.03 |  |
|  | Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход) | 2 | 25.03 |  |
|  | Свободное катание. | 2 | 27.03 |  |
|  | Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование) | 2 | 29.03 |  |
|  | Бег 25 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры. | 2 | 30.03 |  |
|  | Тестирование. | 2 | 1.04 |  |
|  | Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход) | 2 | 3.04 |  |
|  | Бег 35 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. | 2 | 5.04 |  |
|  | Подвижные игры. | 2 | 6.04 |  |
|  | Бег 35 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры. | 2 | 8.04 |  |
|  | Бег 35 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры. | 2 | 10.04 |  |
|  | Бег 15 мин. Подвижные игры. | 2 | 12.04 |  |
|  | Бег 35 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры. | 2 | 13.04 |  |
|  | Бег 45 мин. упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. | 2 | 15.04 |  |
|  | Бег 45 мин. Подвижные игры. | 2 | 17.04 |  |
|  | Легкоатлетический пробег, посвящённый Дню победы. | 2 | 19.04 |  |
|  | Бег 45 мин. Подвижные игры. | 2 | 20.04 |  |
|  | Беговая дорожка 10 мин., элептический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., тренажёры, скакалка. | 2 | 22.04 |  |
|  | Подвижные игры. | 2 | 24.04 |  |
|  | Беговая дорожка 10 мин., элептический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., тренажёры, скакалка. | 2 | 26.04 |  |
|  | Бег 45 мин. Подвижные игры. | 2 | 27.04 |  |
|  | Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения. | 2 | 29.04 |  |
|  | Бег 35 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры. | 2 | 1.05 |  |
|  | Бег 35 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры. | 2 | 3.05 |  |
|  | Бег 15 мин. Подвижные игры. | 2 | 4.05 |  |
|  | Бег 35 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры. | 2 | 6.05 |  |
|  | Имитация попеременного двушажного хода. | 2 | 8.05 |  |
| **Всего:** | 288 |

**4.2. Содержание учебного плана**

**Тема 1. Теоретическая подготовка.**

Цель теоретической подготовки – обогатить юных лыжников знаниями основ техники передвижения на лыжах, тренировки и тактики лыжных гонок, побудить будущих лыжников к самоанализу и обеспечить применение приобретенных знаний на практике.

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни человека. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на 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.

**Тема 2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Понятие ОФП. Функции ОФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие СФП. Функции СФП. Правила выполнения упражнений.

**Практика.** Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 4. Технико-тактическая подготовка**

**Теория.** Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, 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.

**Практика.** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового хода.

**Тема 5. Другие виды спорта**

**Теория.** Понятие о видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, русская лапта, велоспорт) и подвижных играх.

**Практика.**

Легкая атлетика: упражнения в беге

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000м.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом времени пробежки.

Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Спортивные игры: обучение основных приемов техники игры в нападении, защите. Ознакомление с правилами игры и тактикой — русская лапта, мини-футбол. Участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях.

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; то же, но перемещение приставными шагами.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

**5. Планируемые результаты освоения программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
* уровень освоения основ техники лыжных гонок;
* уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих обучающихся в БДЮСШ, поддерживать контакт с родителями.

**Ожидаемые результаты обучения:**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 хранить. 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, 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, лежалицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. |

**Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7.Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

**Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3.Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

**6. Условия реализации программы**

**6.1.** Материально-техническое оснащение:

1.Спортивный комплекс – 1шт.

2.Шведская стенка – 1шт.

3.Канат подвесной – 1шт.

4.Обруч гимнастический– 21шт.

5.Гимнастические скамейки – 2шт.

6.Скакалки – 20шт.

7.Координационная лестница – 1шт.

8.Мешочки для метания – 15шт.

9.Палки гимнастические -25шт.

10.Набор разметочных фишек – 1шт.

11. Мяч футбольный – 10шт.

6.2. Кадровое обеспечение

В реализации программы учувствует тренер-преподаватель Пелевина Ольга Ивановна

Образование: Среднее-специальное

Стаж работы: 32 года

**7. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

**Участие в соревнованиях:**

Внутришкольные соревнования по лыжным гонкам.

Муниципальные соревнования по лыжным гонкам.

Региональные соревнования по лыжным гонкам.

**Контрольные нормативы (на конец учебного года)**

**10 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленностиДевочки / мальчики |
|
| высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 6,2 | 6,0 | 6,8 | 6,7 | 7,1 | 6,9 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 140 | 115 | 120 | 105 | 110 |
| 3. | Бег на лыжах 1 км (мин, с) | 8.30 | 8.00 | 9.30 | 9.00 | 11.00 | 10.15 |
| 4. | Бег 1000 м (мин) | 6.00 | 5.20 | 7.05 | 6.40 | 7.35 | 7.10 |
| 5. | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.)Подтягивания на перекладине (мал.) | 11/17 | 4 | 6/10 | 3 | 4/7 | 2 |

**11 – 12лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Уровень подготовленностиДевочки / 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 |

**13 – 14 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | Уровень подготовленностиДевочки / 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 (мин, с) | 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 |

**8. Список литературы**

8.1. Список использованных источников для педагогов

* Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
* 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
* Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239
* [http HYPERLINK "http://sportom.ru/content/view/32/20/22":// HYPERLINK "http://sportom.ru/content/view/32/20/22"sportom HYPERLINK "http://sportom.ru/content/view/32/20/22". HYPERLINK "http://sportom.ru/content/view/32/20/22"ru HYPERLINK "http://sportom.ru/content/view/32/20/22"/ HYPERLINK "http://sportom.ru/content/view/32/20/22"content HYPERLINK "http://sportom.ru/content/view/32/20/22"/ HYPERLINK "http://sportom.ru/content/view/32/20/22"view HYPERLINK "http://sportom.ru/content/view/32/20/22"/32/20/22](http://sportom.ru/content/view/32/20/22)
* [http:// HYPERLINK "http://zatumanom.ru/articles/etapi.php"zatumanom HYPERLINK "http://zatumanom.ru/articles/etapi.php". HYPERLINK "http://zatumanom.ru/articles/etapi.php"ru HYPERLINK "http://zatumanom.ru/articles/etapi.php"/ HYPERLINK "http://zatumanom.ru/articles/etapi.php"articles HYPERLINK "http://zatumanom.ru/articles/etapi.php"/ HYPERLINK "http://zatumanom.ru/articles/etapi.php"etapi HYPERLINK "http://zatumanom.ru/articles/etapi.php". HYPERLINK "http://zatumanom.ru/articles/etapi.php"php](http://zatumanom.ru/articles/etapi.php).
* http:// [www.zarsport.ru/node271](http://www.zarsport.ru/node271)

8.2. Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

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

8.3. Методические материалы

*Учебно-методическая литература:*

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

2. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-57 юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с. 6.3.

 *Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:*

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>

2. Журнал «Лыжный спорт» - <http://www.skisport.ru/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

4) Выбор коньковых лыж. - <https://www.youtube.com/watch?v=kHA0ebyRohg>

5) Выбор первых лыжероллеров. - <https://www.youtube.com/watch?v=Q8jGxm-nc3A>

6)Двухшажный равнинный коньковый ход. - <https://www.youtube.com/watch?v=8sc4QXA-OXQ>

7) Мастер класс по лыжероллерам от «На лыжи!» - <https://www.youtube.com/watch?v=rY6BHEtViAA>