Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Архангельская средняя школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на заседании педсовета  Протокол от 26.08.2024 № 27 |  | Утверждена  Приказом директора  от 26.08.2024 № 263 |
|  |  |  |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

**«Лыжи»**

Возраст детей: 10-17 лет

Автор-составитель: Кузнецова В.А.

Учитель физической культуры

с. Архангельское, 2023

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности **«Лыжи»** базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г № 629.

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022года № 678-р

- Распоряжением Правительства РФ от 29 февраля 2016 г. № 326-р (ред. от 30 марта 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года».

**Актуальность и отличительные особенности**

Лыжный спорт обладает мощным социально-культурным потенциалом, заключающимся в возможности положительного влияния на формирование личности и межличностных отношений, нравственной и эстетической культуры человека, что позволяет решать с его помощью целый ряд социальных задач как по воспитанию, так и по укреплению здоровья населения.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает:

* развитие личности воспитанника;
* развитие физической культуры воспитанника;
* развитие мотивации к познанию и творчеству;
* формирование нравственно-ценностных ориентаций личности;
* формирование у каждого воспитанника опыта индивидуальных достижений, успеха в реализации своих способностей;
* обеспечение эмоционального благополучия воспитанника;
* профилактику асоциального поведения;
* целостность процесса психического и физического здоровья воспитанника.

Занятия лыжным спортом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Развитие всех этих качеств не помешают нашим воспитанникам и в повседневной жизни. Данная программа является адаптированной.

**Цель**

Создание условий для  организации досуга детей, подростков и молодежи по месту жительства, развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма, пробуждение интереса воспитанников к  деятельности в области физической культуры и спорта, посредством занятий лыжным спортом.  Формирование специальных знаний и умений у воспитанников на всех этапах обучения. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи**

* формирование у воспитанников установки на здоровый образ жизни, профилактика негативных зависимостей;
* научить подчинять личные интересы интересам коллектива, уважать своих партнеров и противников, сознательной дисциплине;
* дать необходимые базовые знания в области раздела физической культуры и спорта ;
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* научить заниматься индивидуально и в коллективе.
* развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость.
* развивать двигательные способности ;
* формировать основные психологические качества необходимые для тех, кто занимается лыжным спортом;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
* формировать навыки принятий тактических решений, как на тренировке, так и в игре;
* формировать культурно-гигиенические навыки.
* воспитывать чувство патриотизма;
* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку;
* воспитывать умение подчинять личные интересы интересам коллектива;
* воспитывать, уважение к своим партнерам и противникам;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности сред

подростков, а так же профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

*Срок реализации программы* - 1 год

Режим занятий 2 р в неделю по 1ч в каждой возр. группе (декабрь, январь, февраль, март)

**2. Учебный план занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \**№**  **п/п** | **ТЕМА** |  |
|  |  |  |
| 1. Теоретическая подготовка |  |  |
| 1 | Вводное занятие.  Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России  Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 0,5 |
| 2. | Гигиена закаливания. Режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 0.5 |
| 3. | Теоретическое занятие по технике лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения результата. | 0,5 |
| *ИТОГО:* |  | 1.5 |
| 1. Практическая подготовка |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 8 |
| 2. | Специально физическая подготовка | 12.5 |
| 3. | Контрольные упражнения и соревнования | 2 |
| *ИТОГО:* |  | 24 |

**Содержание программы**

1. *Теоретическая подготовка*
2. **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 народов Севера. Эволюция лыж   и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

1. **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.

1. **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и се6рдечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

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

Значение правильной техники для достижения 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. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

1. *Практическая подготовка*
2. **Общая физическая подготовка.**

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

1. **Специальная физическая подготовка.**

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.

1. **Техническая подготовка.**
2. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике 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. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.
3. **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 2-5 км, в годичном цикле

**Оценочные материалы**

**Ожидаемые результаты**

Воспитанники будут знать:

* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* культурно-гигиенические правила;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила проведения соревнований;
* как заниматься индивидуально и в коллективе.

Воспитанники будут уметь:

* провести специальную разминку для лыжника;
* овладеют основами техники и тактики лыжных гоно
* подчинять личные интересы интересам коллектива;
* заниматься индивидуально и в коллективе.

Разовьют следующие качества:

* морально-волевые;
* улучшат координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, скорость, выносливость, психологическую устойчивость;
* улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

**Формы контроля и промежуточная аттестация**

Для выявления уровня развития у учащихся теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной программы, проводится промежуточная аттестация.

Форма проведения промежуточной аттестации - соревнование.

По результатам промежуточной аттестации учащимся выставляется «зачет/незачет» усвоения материалов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

«Зачет» ставится обучающимся принимающим участие в соревнованиях в течение учебного года и принявших участие в заключительном соревновании.

**Методическое обеспечение**

*Форма организации детей на занятии*: групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная.

*Методы:* словесный, наглядный, практический (фронтальный, поточный, игровой, круговой).

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

* лыжные палки;
* лыжи;
* лыжные ботинки;
* маты гимнастические;
* скакалки;
* мячи набивные;
* мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;
* гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

• учебно-демонстрационные плакаты;

• видеофильмы;

• компьютер;

• проектор.

**Условия реализации программы**

•      оборудованный спортивный кабинет (спортивный интвентарь);

**Кадровое обеспечение**

Программа физкультурно-спортивной направленности **«Баскетбол»** реализуется педагогам дополнительного образования, имеющими профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

**Материально- техническое обеспечение программы:**

1. Спортивный зал.

2. Уличная площадка.

3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Методические пособия по лыжной подготовке, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Тесты, и нормативы по контролю ОФП, ГТО, технической, тактической и теоретической подготовке.

**Информационное обеспечение**

Ноутбук, интернет-подключение, транслирование успехов и достижений обучающихся в группе ШСК «Факел» в соц.сети ВКонтакте

**Список литературы:**

1. 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 – 72 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: Учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. –

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Дата |
|  | Вводное занятие Лыжный спорт в России и мире  Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь. ОРУ | 0.5 |  |
|  | Гигиена закаливания. Режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. ОРУ | 0.5 |  |
|  | Теоретическое занятие по технике лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения результата. Скользящий шаг. | 1 |  |
|  | Основные классические способы передвижения на равнине | 1 |  |
|  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости | 1 |  |
|  | Развитие координационных способностей | 1 |  |
|  | Спортивные игры направленные на развитие ловкости и быстроты | 1 |  |
|  | Спортивные игры, направленные на развитие силовой выносливости | 1 |  |
|  | Эстафеты. ОРУ на развитие силы и прыжковые упражнения | 1 |  |
|  | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости | 1 |  |
|  | Одновременные ходы и Попеременные ходы | 2 |  |
|  | Преодоление пологих подъёмов и крутых подъёмов | 1 |  |
|  | Стойка лыжника. Скользящий шаг | 1 |  |
|  | Повороты, отталкивания ногами и руками | 1 |  |
|  | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |
|  | Передвижение одновременными одношажными ходами | 1 |  |
|  | Передвижение коньковым ходом | 1 |  |
|  | Совершенствование техники одновременных ходов | 1 |  |
|  | Совершенствование техники попеременных ходов | 1 |  |
|  | Преодоление подъёмов в технике: «Ёлочка, полуёлочка, ступающим шагом, беговым шагом» | 1 |  |
|  | Техника спуска со склонов высокой, средней и низкой стойкой | 1 |  |
|  | Торможение плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением | 1 |  |
|  | Контрольные упражнения и соревнования по ОФП и лыжным гонкам на дистанции 2-5 км в годичном цикле | 1 |  |
|  | Соревнования | 1 |  |