

**Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08. 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДД(Ю)Т»
О.В.Лебедева
Приказ № 59 от 29.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный лыжник»**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Рыгалин Алексей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2023

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юный лыжник»: Рыгалин Алексей Алексеевич

Рыгалин Алексей Алексеевич - педагог, реализующий дополнительную
общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета


Подпись

(ДИРЕКТОР ДДЮТ
ЛЕБЕДЕВА О.В.)
Ф.И.О

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты.....	15
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Оценочный материал.....	17
2.5. Методические материалы.....	18
2.6. Рабочие программы	20

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 г. и 30.09.2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г. регистрационный № 25016);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник», относится к *физкультурно-спортивной направленности* и является *базовой*.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена Стратегией социально-экономического развития страны, приоритетным направлением которой является вложение инвестиций в человеческий капитал, в воспитание и развитие человека, способного не только жить в гражданском обществе и правовом государстве, но и создавать их. Именно им, сегодняшним детям, уже завтра предстоит строить новые социальные отношения и разрешать противоречия в сложных условиях современной жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач.

Отличительная особенность программы, новизна

Отличительная особенность программы в том, что в нашей стране, где громадные пространства продолжительное время покрыты снегом, лыжи находят самое широкое применение. Целый ряд особенностей лыжного спорта обуславливает его огромное практическое значение.

Новизна в том, что в физическом воспитании школьников лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия этим видом спорта требуют от учащихся развития выносливости в условиях дефицита кислорода. Лыжнику наряду с выносливостью, необходимы пластичность, ритмичность движений, согласованность работы мышц конечностей и туловища с дыхательными движениями грудной клетки. При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм. Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы учащихся.

Адресат программы

Программа предусматривает обучение детей с 9-12 лет. К занятиям допускаются дети по рекомендации лечащего врача и при наличии справки о состоянии здоровья ребёнка. Срок реализации программы 3 года.

Группы сформированы в количестве 10-12 человек с учётом возрастных, психических особенностей и санитарных норм.

Приём детей в течение учебного года на соответствующий этап обучения производится по результатам тестирования или медицинских рекомендаций. Дети, успешно освоившие учебный материал переводятся на следующий год обучения.

Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общая продолжительность обучения составляет 576 часов:

- 1 год обучения - 144 часа;
- 2 год обучения - 216 часов;
- 3 год обучения – 216 часов.

Формы обучения

Форма обучения – *очная*. Реализация программы также может осуществляться с использованием *электронного обучения, дистанционных образовательных технологий*, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии в соответствии с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся, таким образом осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в мероприятиях; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезни и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы обучения: консультация; видеолекция; практическое занятие; самостоятельная работа.

Общая технология работы применения дистанционного обучения в рамках реализации этой модели такова:

1. педагог размещает для детей своих учебных групп учебные материалы, соответствующие содержанию программы, в сети Интернет;
2. учащиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются с ним в режиме offline или online, обсуждают разные вопросы в группах;
3. на занятиях дети могут представить выполненные задания, обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом, выполнять задания в группах.

Такая модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополняет традиционный учебный процесс, обеспечивает открытость учебного процесса, предоставляет доступ учащимся к материалам занятий в любое время. Доступность содержания программы обучения особенно актуальна для детей, которые хотят изучать темы программы на более глубоком уровне, для слабоуспевающих детей или учащихся, которые не могут посещать образовательное учреждение. Обучение в дистанционной форме подразумевает проведение адресных дистанционных консультаций со стороны педагога, как с опорой на специально разработанные цифровые платформы, так и с использованием ресурсов существующих социальных сетей, а также, осуществление обратной связи и контроля через использование социальных сетей, мессенджеров, электронной почты.

Активно используются формы обучения: групповая, индивидуальная, парная, игровая, практическое занятие. Каждое занятие эмоционально окрашено, по содержанию занятия подобраны ОФП.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья учащегося. Состав группы учащихся – постоянный.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные. Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. В морозную погоду занятия проводятся в тренажерном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Режим занятий 1 года обучения – 2 раз в неделю по 2 часа – 144 часа в год.

Режим занятий 2 года обучения – 3 раз в неделю по 2 часа – 216 часов в год.

Режим занятий 3 года обучения – 3 раз в неделю по 2 часа – 216 часов в год.

Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий. Занятия проводятся при постоянной смене деятельности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, улучшение физической подготовленности и физического развития детей и молодёжи, подготовка спортивного резерва страны.

Образовательные(предметные):

- формирование знаний и умений в области здорового образа жизни;
- обучать правилам организации и проведения спортивных соревнований, техники безопасности в избранном направлении.

Метапредметные:

- обеспечить развитие физических качеств и двигательных способностей, обучающихся;
- развивать познавательный интерес к занятиям спортом;
- расширять функциональные возможности организма для сдачи нормативов ВФСК «ГТО»;
- развивать навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности.

Личностные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы**Учебный план****1 год обучения**

№	Раздел, тема	Всего часов	Теоретически	Практически	Форма аттестации/контроля
1.	Введение.	2	2	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка.	6	2	4	Беседа/ Наблюдение
3.	Соревновательный период ОФП.	10	4	6	Беседа/ Наблюдение
4.	Бег на лыжероллерах.	18	8	10	Беседа/ Наблюдение
5.	Подготовка инвентаря.	2	2	-	Беседа/ Наблюдение
6.	Основы методики обучения в лыжных гонках.	102	26	76	Беседа/ Наблюдение
7.	Выполнение контрольных нормативов.	4	2	2	Итоговое занятие
	Итого:	144	46	98	

Учебный план**2 год обучения**

№	Раздел, тема	Всего часов	Теоретически	Практически	Форма аттестации/контроля
1.	Вводное занятие.	4	2	2	Беседа
2.	Лыжный инвентарь.	4	2	2	Беседа/ Наблюдение
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	10	4	6	Беседа/ Наблюдение

4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	28	14	14	Беседа/ Наблюдение
5.	Общая физическая подготовка.	100	48	52	Беседа/ Наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка.	30	-	30	Беседа/ Наблюдение
7.	Техническая подготовка.	20	-	20	Беседа/ Наблюдение
8.	Восстановительные мероприятия.	12	-	12	Беседа/ Наблюдение
9.	Выполнение контрольных нормативов.	8	2	6	Итоговое занятие
	Итого:	216	78	138	

**Учебный план
3 год обучения**

№	Раздел, тема	Всего часов	Теоретически	Практически	Форма аттестации/контроля
1.	Вводное занятие.	4	2	2	Беседа
2.	Лыжный инвентарь.	4	2	2	Беседа/ Наблюдение
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	10	4	6	Беседа/ Наблюдение
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	28	14	14	Беседа/ Наблюдение
5.	Общая физическая подготовка.	100	48	52	Беседа/ Наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка.	30	-	30	Беседа/ Наблюдение
7.	Техническая подготовка.	20	-	20	Беседа/ Наблюдение
8.	Восстановительные мероприятия.	12	-	12	Беседа/ Наблюдение
9.	Выполнение контрольных нормативов.	8	2	6	Итоговое занятие
	Итого:	216	78	138	

**Содержание учебного плана
Содержание учебного плана
1 год обучения**

Тема 1. Введение. (2 часа)

Теория: История развития лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Общая физическая подготовка. (6 часов)

Теория: Подготовительный этап развития выносливости. Имитация лыжных ходов. Кроссовый бег.

Практика: Равномерный бег. Демонстрация имитации лыжных ходов. Бег по пересечённой местности

Тема 3. Соревновательный период ОФП. (10 часов)

Теория: Контроль уровня ОФП. Имитация лыжных ходов и ОФП. Прыжковая имитация в подъём. Уровень общей СФП и воспитание волевых качеств гонщика.

Практика: Кроссовый бег. Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов. Повторная прыжковая имитация в подъём. Прыжковая имитация в подъём с палками. Кроссовый бег в подъём.

Тема 4. Бег на лыжероллерах. (18 часов)

Теория: Меры профилактики травматизма и правила безопасности. Изучение классического хода на лыжероллерах. Совершенствование техники классического хода на лыжероллерах. Бег на лыжероллерах. Изучение конькового хода. Прыжковая имитация в подъём. Бег на лыжероллерах. Соревновательный период на лыжероллерах. Имитационные упражнения лыжных ходов.

Практика: Обязательно наличие шлема и наколенников у каждого воспитанника. Изучение классического хода на лыжероллерах. Бег на лыжероллерах классическим ходом. Изучение конькового хода на лыжероллерах. Бег на лыжероллерах коньковым ходом. Преодоления подъёма на лыжероллерах. Преодоление спусков на лыжероллерах. Контрольный бег на лыжероллерах. Бег на лыжероллерах.

Тема 5. Подготовка инвентаря. (2 часа)

Теория: Подготовка инвентаря. Правила безопасности.

Тема 6. Основы методики обучения в лыжных гонках. (102 часа)

Теория: Выбор мест занятий, лыжные мази, парафины. Основы техники передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения. Повороты переступанием на месте и в движении. Техника преодоления спусков. Техника преодоления подъёмов. Техника торможения. Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Переход с попеременного хода на одновременный. Торможение «Плугом». Спуск прямо в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением спусков. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Повороты «Плугом». Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке. Основы конькового хода. Техника конькового хода. Прохождение тренировочных дистанций. Упражнения специальной подготовки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина. Прохождение тренировочных дистанций. Отработка техники конькового хода. Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой. Совершенствование техники. Прохождение тренировочных дистанций. Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (свободный стиль). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций. Прохождение соревновательной дистанции. Участие в квалификационных соревнованиях. Совершенствование

индивидуальной техники передвижения на лыжах. Совершенствовании техники конькового хода. ОФП и СФП. Тренировочный бег. Контрольно – тренировочный бег. Кроссовый бег. Бег с прыжковой имитацией в подъёмы. Бег на лыжероллерах. Кроссовый бег по горам. Бег с прыжковой имитацией в подъёмы. Бег на лыжероллерах. Бег с прыжковой имитацией в подъёмы. Кроссовый бег на время.

Практика: Выбор мест для занятий, выбор лыжных мазей и парафинов. Изучение основ техники передвижения на лыжах. Изучение попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Изучение техники преодоления спусков, подъёмов, торможения. Изучение поворотов переступанием на месте и в движении. Изучение техники преодоления спусков. Изучение техники преодоления подъёмов. Изучение техники торможения. Изучение техники преодоления спусков, подъёмов, торможения. Упражнения со жгутами. Изучение перехода с попеременного хода на одновременный. Изучение торможения «Плугом». Изучение спуска прямо в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением спусков. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов. Упражнения со жгутом. Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Изучение поворотов «Плугом». Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке. Изучение основ конькового хода. Изучение техники конькового хода. Прохождение тренировочных дистанций. Упражнения со жгутом. Изучение конькового хода. Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина. Прохождение тренировочных дистанций. Отработка техники конькового хода. Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой. Прохождение тренировочных дистанций. Преодоление крутых подъёмов свободным стилем. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций. Прохождение соревновательной дистанции. Участие в квалификационных соревнованиях. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники конькового хода. Закрепление основных лыжных упражнений. Равномерный кросс. Контрольный кросс. Кроссовый бег. Бег с прыжковой имитацией в подъёмы. Бег на лыжероллерах. Кроссовый бег по горам. Бег с прыжковой имитацией в подъёмы. Бег на лыжероллерах. Бег с прыжковой имитацией в подъёмы. Кроссовый бег на время.

Тема 7. Выполнение контрольных нормативов. (4 часа)

Теория: Промежуточные нормативы.

Практика: Сдача нормативов.

Содержание учебного плана 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. (4 часа)

Теория: Порядок и содержание работы секции. Современное развитие лыжного спорта.

Практика: Инструктаж по технике безопасности в объединение. Популярность лыжных гонок в России.

Тема 2. Лыжный инвентарь. (4 часа)

Теория: Технологии лыжного инвентаря. Технологии лыжных мазей.

Практика: Рассказ и демонстрация лыжного инвентаря. Рассказ и демонстрация лыжных мазей.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (10 часов)

Теория: Закаливание организма. Врачебный контроль. Меры профилактики травматизма. Режим дня. Самоконтроль спортсмена.

Практика: Рассказ о положительном влиянии на организм закаливания. Методы измерения пульса. Мероприятия о недопустимости травматизма. Рассказ о правильном соблюдении правильного режима спортсменом. Методы контроля организма самим спортсменом.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. (28 часов)

Теория: Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Полуконьковый ход. Двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Техника преодоления подъемов. Техника преодоления спусков. Техника преодоления неровностей. Техника преодоления поворотов. Техника разворота. Техника преодоления естественных препятствий.

Практика: Изучение попеременного двухшажного хода. Изучение одновременного бесшажного хода. Изучение одновременного одношажного хода. Изучение одновременного двухшажного хода. Изучение попеременного четырёхшажного хода. Изучение полуконькового хода. Изучение двухшажного конькового хода. Изучение одновременного одношажного конькового хода. Изучение попеременного конькового хода. Изучение преодоления подъёмов. Изучение преодоления спусков. Изучение преодоления неровностей. Изучение преодоления поворотов. Изучения разворота на месте. Изучение техники преодоления естественных препятствий.

Тема 5. Общая физическая подготовка. (100 часов)

Теория: Кроссовый бег на время. Прыжковая имитация лыжных ходов. ОФП – подтягивание и отжимания. Прыжки в подъём. Имитация классического хода. Имитация конькового хода. Кроссовый бег. СФП в подъём. Силовые упражнения. Бег с палками. Бег с прыжковой имитацией. Совершенствование имитационной техники. Подготовка инвентаря. правила безопасности. Основы техники передвижения на лыжах. Передвижения на лыжах классическим ходом. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения. Повороты переступанием на месте и в движении. Техника преодоления спусков. Техника преодоления подъёмов. Техника торможения. Техника преодоления поворотов. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Переход с попеременного хода на одновременный. Промежуточная сдача нормативов. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением спусков. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Повороты «Плугом». Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке. Основы конькового хода. Техника конькового хода. Прохождение тренировочных дистанций. Упражнения специальной подготовки. Коньковый ход. Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина. Прохождение тренировочных дистанций. Отработка техники конькового хода. Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой. Совершенствование техники. Прохождение тренировочных дистанций. Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (свободный стиль). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций. Прохождение соревновательной дистанции. Участие в квалификационных соревнованиях.

Практика: Кроссовый бег на время. Прыжковая имитация лыжных ходов. ОФП – подтягивание и отжимания. Прыжки в подъём. Имитация классического хода. Имитация конькового хода. Кроссовый бег. СФП в подъём. Силовые упражнения. Бег с палками. Бег с прыжковой имитацией. Совершенствование имитационной техники. Подготовка инвентаря. правила безопасности. Основы техники передвижения на лыжах. Передвижения на лыжах классическим ходом. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход. Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения. Повороты переступанием на месте и в движении. Техника преодоления подъёмов. Техника торможения. Техника преодоления поворотов. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Переход с попеременного хода на одновременный. Промежуточная сдача нормативов. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением спусков. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Повороты «Плугом». Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке. Основы конькового хода. Техника конькового хода. Прохождение тренировочных дистанций. Упражнения специальной подготовки. Коньковый ход. Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина. Прохождение тренировочных дистанций. Отработка техники конькового хода. Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой. Совершенствование техники. Прохождение тренировочных дистанций. Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (свободный стиль). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций. Прохождение соревновательной дистанции. Участие в квалификационных соревнованиях.

Тема 6. Специальная физическая подготовка. (30 часов)

Практика: Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Совершенствовании техники конькового хода. ОФП. Тренировочный бег. Прыжковая имитация. Кроссовый бег. Контрольный бег. Силовые упражнения. Бег с прыжковой имитацией. СФП с резиной. Имитация лыжных ходов. Проверка уровня ОФП. Бег с прыжковой имитацией. Кроссовый бег на время.

Тема 7. Техническая подготовка. (20 часов)

Практика: Силовые упражнения. Прыжковая имитация в подъём. ОФП и упражнения на гибкость. Бег по горкам. Контрольный бег. Специальные упражнения. Имитация лыжных ходов. Переменный бег. Силовые упражнения. Кроссовый бег.

Тема 8. Восстановительные мероприятия. (12 часов)

Практика: Специальные прыжковые упражнения. Имитация классического хода. Имитация конькового хода. Бег с прыжковой имитацией. ОФУ – отжимания и подтягивания. Тренировочный бег.

Тема 9. Выполнение контрольных нормативов. (8 часов)

Теория: Промежуточные нормативы.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Содержание учебного плана

3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. (4 часа)

Теория: Порядок и содержание работы секции. Современное развитие лыжного спорта.

Практика: Инструктаж по технике безопасности в объединение. Популярность лыжных гонок в России.

Тема 2. Лыжный инвентарь. (4 часа)

Теория: Технологии лыжного инвентаря. Технологии лыжных мазей.

Практика: Рассказ и демонстрация лыжного инвентаря. Рассказ и демонстрация лыжных мазей.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (10 часов)

Теория: Закаливание организма. Врачебный контроль. Меры профилактики травматизма. Режим дня. Самоконтроль спортсмена.

Практика: Рассказ о положительном влиянии на организм закаливания. Методы измерения пульса. Мероприятия о недопустимости травматизма. Рассказ о правильном соблюдении правильного режима спортсменом. Методы контроля организма самим спортсменом.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. (28 часов)

Теория: Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Полуконьковый ход. Двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Техника преодоления подъемов. Техника преодоления спусков. Техника преодоления неровностей. Техника преодоления поворотов. Техника разворота. Техника преодоления естественных препятствий.

Практика: Изучение попеременного двухшажного хода. Изучение одновременного бесшажного хода. Изучение одновременного одношажного хода. Изучение одновременного двухшажного хода. Изучение попеременного четырёхшажного хода. Изучение полуконькового хода. Изучение двухшажного конькового хода. Изучение одновременного одношажного конькового хода. Изучение попеременного конькового хода. Изучение преодоления подъёмов. Изучение преодоления спусков. Изучение преодоления неровностей. Изучение преодоления поворотов. Изучения разворота на месте. Изучение техники преодоления естественных препятствий.

Тема 5. Общая физическая подготовка. (100 часов)

Теория: Кроссовый бег на время. Прыжковая имитация лыжных ходов. ОФП – подтягивание и отжимания. Прыжки в подъём. Имитация классического хода. Имитация конькового хода. Кроссовый бег. СФП в подъём. Силовые упражнения. Бег с палками. Бег с прыжковой имитацией. Совершенствование имитационной техники. Подготовка инвентаря. правила безопасности. Основы техники передвижениях на лыжах. Передвижения на лыжах классическим ходом. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения. Повороты переступанием на месте и в движении. Техника преодоления спусков. Техника преодоления подъёмов. Техника торможения. Техника преодоления поворотов. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Переход с попеременного хода на одновременный. Промежуточная сдача нормативов. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением спусков. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Повороты «Плугом». Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке. Основы конькового хода. Техника конькового хода. Прохождение тренировочных дистанций. Упражнения

специальной подготовки. Коньковый ход. Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина. Прохождение тренировочных дистанций. Оработка техники конькового хода. Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой. Совершенствование техники. Прохождение тренировочных дистанций. Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (свободный стиль). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций. Прохождение соревновательной дистанции. Участие в квалификационных соревнованиях.

Практика: Кроссовый бег на время. Прыжковая имитация лыжных ходов. ОФП – подтягивание и отжимания. Прыжки в подъём. Имитация классического хода. Имитация конькового хода. Кроссовый бег. СФП в подъём. Силовые упражнения. Бег с палками. Бег с прыжковой имитацией. Совершенствование имитационной техники. Подготовка инвентаря. правила безопасности. Основы техники передвижения на лыжах. Передвижения на лыжах классическим ходом. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход. Техника преодоления спусков, подъёмов, торможения. Повороты переступанием на месте и в движении. Техника преодоления подъёмов. Техника торможения. Техника преодоления поворотов. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Переход с попеременного хода на одновременный. Промежуточная сдача нормативов. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением спусков. Прохождение тренировочных дистанций с преодолением подъёмов. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Повороты «Плугом». Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке. Основы конькового хода. Техника конькового хода. Прохождение тренировочных дистанций. Упражнения специальной подготовки. Коньковый ход. Передвижение с чередование конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина. Прохождение тренировочных дистанций. Оработка техники конькового хода. Совершенствование техники конькового хода, переход с одного хода на другой. Совершенствование техники. Прохождение тренировочных дистанций. Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах (свободный стиль). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций. Прохождение соревновательной дистанции. Участие в квалификационных соревнованиях.

Тема 6. Специальная физическая подготовка. (30 часов)

Практика: Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Совершенствовании техники конькового хода. ОФП. Тренировочный бег. Прыжковая имитация. Кроссовый бег. Контрольный бег. Силовые упражнения. Бег с прыжковой имитацией. СФП с резиной. Имитация лыжных ходов. Проверка уровня ОФП. Бег с прыжковой имитацией. Кроссовый бег на время.

Тема 7. Техническая подготовка. (20 часов)

Практика: Силовые упражнения. Прыжковая имитация в подъём. ОФП и упражнения на гибкость. Бег по горкам. Контрольный бег. Специальные упражнения. Имитация лыжных ходов. Переменный бег. Силовые упражнения. Кроссовый бег.

Тема 8. Восстановительные мероприятия. (12 часов)

Практика: Специальные прыжковые упражнения. Имитация классического хода. Имитация конькового хода. Бег с прыжковой имитацией. ОФУ – отжимания и подтягивания. Тренировочный бег.

Тема 9. Выполнение контрольных нормативов. (8 часов)

Теория: Промежуточные нормативы.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Лыжные гонки»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных спортсменов и закаливание организма;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Юный лыжник».

Обучающиеся должны:

Знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов, лыжников;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- правила для учащихся при занятиях лыжной подготовкой;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;
- использовать различные тактические действия;
- передвигаться на лыжах;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Владеть техникой передвижения на лыжах разными ходами.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года - первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года - 31 мая.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Режим занятий:

1 год - 2 раза в неделю по 2 час;

2 год - 3 раза по 2 часа;

3 год - 3 раза по 2 часа.

Входной контроль оценки знаний и умений, обучающихся проводится в сентябре.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года, на занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, апреле – мае – по итогам полугодия, учебного года.

Итоговая аттестация проходит в апреле – мае.

Года обучени я	Календарь занятий								
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ча сов	Летние каникулы	
	Кол- во неде ль	Кол- во часо в	Форма аттестации	Кол- во неде ль	Кол- во часо в	Форма аттестац ии			
1	17	68	Зачёт, тест	19	76	Итогový тест, зачёт	36/144	01.06 – 31.08	13 неде ль
2	17	102	Участие в муниципаль ных соревновани ях	19	114	Тест, зачёт	36/216	01.06 – 31.08	13 неде ль
3	17	102	Зачёт, тест	19	114	Итогový тест, зачёт	36/216	01.06 – 31.08	13 неде ль
Итого по програм ме						560 часов			

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Для успешной реализации программы необходима определенная материально-техническая база. Помещение для занятий должно отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, а инвентарь современным и эстетичным.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект, включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от образовательного учреждения. Имеется учебная площадка во дворе образовательного учреждения, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Кадровое обеспечение

Занятия по данной образовательной программе реализует педагог дополнительного образования Рыгалин Алексей Алексеевич.

2.3. Формы аттестации

Способ определения результативности

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы – это *педагогическое наблюдение, контроль и анализ*. Текущий контроль (в течение всего учебного года); итоговый контроль (декабрь, май).

Анализируются результаты анкетирования, опросов, участия воспитанников в соревнованиях и мероприятиях.

Формы подведения итогов реализации программы

В программе предусмотрены две основные формы контроля: текущий и итоговый контроль.

Начальный контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (январь); итоговый контроль (май).

Итоговый контроль предполагает определение результатов усвоения программы за полугодие, год.

Итоговая аттестация проводится в виде практического раздела (сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовки) и теоретического раздела (зачет по вопросам), для каждой группы разработаны свои нормы.

Анализ результатов опросов, участия воспитанников в мероприятиях (соревнованиях).

Мониторинг. Диагностика личностного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы, ведение журнала учета; мониторинг образовательной деятельности детей (самооценка воспитанника). Ведение зачетных книжек.

2.4. Оценочный материал

Критерии оценки учебных результатов программы:

Система контроля основана на следующих принципах:

1. Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).
2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям). Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях - творческого использования.

Высокий уровень	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно

	применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.
--	--

Документальная форма, отражающая достижения каждого учащегося – зачетная книжка, в которой фиксируются личные достижения, участие в соревнованиях, результаты контрольных срезов.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение

1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и формы контроля, форма предъявления результата
1.	Введение.	Комбинированное, групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ Лекционный материал	Беседа
2.	Общая физическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ Лекционный материал	Беседа/ Наблюдение
3.	Соревновательный период ОФП.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
4.	Бег на лыжероллерах.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
5.	Подготовка инвентаря.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
6.	Основы методики обучения в лыжных гонках.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
7.	Выполнение контрольных нормативов.	Итоговое занятие	Словесные, наглядные, практическое	Спорт. инвентарь	Итоговое занятие

Методическое обеспечение

2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и формы контроля, форма предъявления результата
-------	------------------	--	---	--	--

1.	Вводное занятие.	Комбинированное, групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ Лекционный материал	Беседа
2.	Лыжный инвентарь.	Комбинированное, групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ Лекционный материал	Беседа/ Наблюдение
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
5.	Общая физическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
7.	Техническая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
8.	Восстановительные мероприятия.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
9.	Выполнение контрольных нормативов.	Итоговое занятие	Словесные, наглядные, практическое	Спорт. инвентарь	Итоговое занятие

Методическое обеспечение
3 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и формы контроля, форма предъявления результата
1.	Вводное занятие.	Комбинированное, групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ Лекционный материал	Беседа
2.	Лыжный инвентарь.	Комбинированное, групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ Лекционный материал	Беседа/ Наблюдение

3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
5.	Общая физическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
7.	Техническая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
8.	Восстановительные мероприятия.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа/ Наблюдение
9.	Выполнение контрольных нормативов.	Итоговое занятие	Словесные, наглядные, практическое	Спорт. инвентарь	Итоговое занятие

2.6. Рабочие программы

Приложение 1 (1 год обучения)

2.7. Список литературы

Список литературы, используемый при написании программы дополнительного образования детей

1. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации)/ Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.
3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. – Харьков, 2000. – 397 с.
4. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. – 440 с.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул- ры им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1992.- 70 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
9. Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2012. – 172 с.
10. Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. – Мурманск: Тулома, 2008. 288с.
11. Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова., 2018. – 101 с.

Список литературы, используемый для обучающихся

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
7. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.

Список литературы, используемый педагогом дополнительного образования

1. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 2002.
2. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
3. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 2009.
4. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 2000.
6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 2000.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 2006.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
11. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 2004.
12. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.