

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 15
от 31.05 2023 г.

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО НАО

«ДЮЦ «Лидер»

Д. Н. Исполинов

«1» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Лыжные гонки»**

возраст учащихся 5 – 7 лет

срок реализации – 1 год

количество часов – 111

ID-номер программы в Навигаторе - 31

Тренеры - преподаватели:

Речкова Татьяна Эдуардовна

Сингопина Анастасия Андреевна

г. Нарьян-Мар
2023г

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Режим учебного процесса.....	6
4. Учебный план.....	7
5. Календарный учебный график.....	8
6. Содержание изучаемого курса.....	9
7. Планируемые результаты.....	13
8. Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация (оценочные средства)	14
9. Материально-техническое обеспечение программы.....	15
10.Список литературы и электронных информационных ресурсов.....	16

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Ф. И. О. автора/ авторов	Речкова Татьяна Эдуардовна Сингопина Анастасия Андреевна
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	1 год
Объем часов по годам обучения	111 часов
Возраст учащихся	5-7 лет
Цель программы	Оздоровительная, через приобщение детей к занятиям ФК с использованием в зимнее время лыж
Сроки реализации программы	2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта направленности «Лыжные гонки» (далее – Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Актуальность Программы. Программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к занятиям лыжными гонками, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

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

Воспитательная работа.

-Воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

-воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным видом спорта;

-воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

-воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Язык реализации Программы - русский.

Цель программы – оздоровительная, через приобщение детей к занятиям физической культурой с использованием в зимнее время лыж.

Задачи Программы.

-ознакомить с историей развития лыжного спорта;

- ознакомить с основами техники лыжных ходов;

- ознакомить с основами гигиены спортсменов;

- воспитание волевых, дисциплинированных юных лыжников;

- способствовать развитию физических качеств: быстроты, выносливости.

Объем и срок реализации Программы - 111 часов, 1 год обучения, 3 часа в неделю.

В рамках реализации Программы за состоянием здоровья обучающихся осуществляется медицинский контроль. Учреждение и тренер-преподаватель несут ответственность за сохранность жизни и здоровья. Медицинский контроль осуществляется специалистами учреждений здравоохранения по месту жительства 1 раз в год.

Для контроля физического развития можно использовать тесты для определения уровня развития качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год	12-15	3 часа	5-7 лет

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1		1	Беседы
2	ТБ на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, экипировка		2	2	Выполнение практических заданий
3	Гигиена, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	Зачет
4	Краткая хар-ка техники лыжных ходов.		4	4	Выполнение практических заданий
5	ОФП		87	87	Зачет
6	СФП (упр. начинающего лыжника)		10	10	Зачет
7	Контрольные упр. и соревнования		2	2	Участие в соревнованиях
8	Походы	1	2	3	Выполнение практических заданий
	Итого	3	108	111	

Календарный учебный график

№	Название темы	сент	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	Часов в год
1	Возникновение лыжного спорта	1									1
2	ТБ на занятиях	1							1		2
3	Режим дня. Медицинский контроль	1								1	2
4	ОФП	11	11	9	9	9	9	9	9	11	87
5	СФП	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Техника лыжных ходов: -скользящий шаг -спуск в низкой стойке -подъем «лесенкой» -игры на лыжах			1	1	1		1			4
7	Контрольные упражнения и соревнования				1				1		2
8	Походы	2								1	3
	Итого	18	12	11	12	11	10	11	12	14	111

Содержание изучаемого курса

1. *Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.* Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.
2. *ТБ на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, экипировка.* Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебнотренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
3. *Гигиена, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.
4. *Краткая характеристика техники лыжных ходов.* Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного 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.
5. *ОФП.* Улучшение функциональных возможностей организма, внутренних органов и систем, адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Целью ОФП является всестороннее развитие и совершенствование основных физических качеств, таких как: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.
6. *СФП (упражнения начинающего лыжника).* Изучение простых движений сразу; изучение главных элементов в сложных движениях; соединение элементов в связки, затем в целостное движение; закрепление техники и исправление ошибок.
7. *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 1-2 км, в годичном цикле.
8. *Походы.* Эффективное развитие выносливости, плавное, щадящее для организма включение в процесс подготовки после перерыва или в самом начале спортивного пути. Это позволяет избежать травм и перетренированности.

Технология обучения технике передвижения на лыжах детей 5-7 лет:

1. Этап предварительного обучения детей 5-7 лет передвижению на лыжах.

Методы: словесные, практические, наглядные.

Упражнения: поворот переступанием на месте, ходьба на лыжах ступающим шагом с палками и без палок, спуск с пологих склонов, подъем «лесенкой».

Контроль: правильно выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом, правильно выполнять поворот переступанием, удерживать равновесие.

2. Этап основного обучения детей 5-7 лет.

Цель: овладеть техникой скользящего шага попеременного двухшажного хода.

Задачи: научить одноопорному скольжению, обучить переносу веса тела с одной лыжи на другую, научить отталкиванию палкой, закрепить навыки техники ступающего шага, закрепить навыки в преодолении подъемов и спусков.

Методы: словесные, практические, наглядные.

Упражнения: ОРУ (бег, прыжки, игры), подготовительные и подводящие (имитация движений ног и рук), передвижение скользящим шагом с палками и без палок, «самокат», передвижение бесшажным ходом.

Контроль: правильно выполнять движение на одной лыже, правильно выполнять мах ногой, правильно координировать работу ног и рук, выполнять попеременный двухшажный ход.

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в работе с детьми. Среди разнообразия игр у детей широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью этих игр является ярко выраженная роль движений (бег, прыжки, броски). Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий. Среди подвижных игр различают собственно подвижные игры и спортивные игры. Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение цели, установленной самими играющими (быстро добежать до цели, точно бросить в цель). Эти игры не требуют специальной подготовленности, в отличие от спортивных игр. Правила в них варьируются играющими. В них нет точного числа участников, точного размера площадки.

Игровой метод предусматривает применение игр, игровых заданий, что способствует снятию усталости, повышению эмоциональности занятий. В игре воспитываются чувства солидарности, сообразительность, воображение. Увлеченный игрой, ребенок обнаруживает свой характер.

Характеристика подвижных игр для детей младшего возраста.

Дети 5-7 лет владеют всеми естественными движениями еще недостаточно совершенно, поэтому игры должны занимать у них большое место. Надо помнить, что сердце, легкие, сосудистая система очень слабы. Слабы и мышцы. Прочность костей также невелика. Отсюда - быстрая утомляемость. Подвижные игры с бегом, прыжками должны быть кратковременными. Нельзя давать игры с силовыми упражнениями. Особенно утомляют однообразные движения. Внимание детей еще недостаточно устойчивое, ребенок часто отвлекается. Поэтому игры должны быть простыми, в противном случае дети перестают соблюдать правила, у них пропадает интерес к игре. Воля и тормозные функции развиты слабо. Детям трудно долго и внимательно слушать объяснение игры, они начинают предлагать свои услуги, не дослушав объяснение. В связи с этим надо использовать игры с 2-3 правилами.

«Быстро по местам!» Все играющие строятся в 1 или 2 колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

По команде «Убежали!» все разбегаются в разные стороны. По команде «По местам!» все должны построиться в и. п. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют 2 колонны, то выигрывает группа, построившаяся раньше.

«Мяч на полу» Играющие становятся в круг. Двое становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно колено или на оба. У них мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. По сигналу играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть ноги водящих. Водящие бегают от мяча, подпрыгивают. Если кому-то удастся попасть в ноги, то они меняются местами. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

«Умею с палками и без» На поляне размечают линии старта и финиша. Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному без палок. На команду дается одна пара палок.

По команде первые игроки идут заданным ходом с лыжными палками до финиша. Палки оставляют за линией финиша и возвращаются обратно без палок. Касанием руки передают эстафету второму участнику, который вперед идет без палок, а обратно с палками.

Выигрывает команда, последний участник которой первым вернется на линию старта. При движении использовать только заданный ход.

Можно использовать игровые упражнения: передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, объезжая установленные флажки, ходьба ступающим шагом с продвижением вперед. Из упражнений можно провести игру по станциям «Извилистая лыжня», «Ступающий шаг», «Скользкий шаг», «Спуск со склона через ворота из лыжных палок».

Понимая, что игровые эмоции мешают формированию двигательного навыка, сначала следует давать задания «кто выполнит правильнее, точнее». Только после этого включать в игры задания «кто быстрее».

Подготовительные упражнения начинающего лыжника.

Упражнения являются подготовкой к изучению техники способов передвижения на лыжах. Первые занятия целесообразно проводить недалеко, используя стадион. Важнейшим двигательным действием лыжника является скольжение, которого нет в привычных для человека ходьбе и беге. Выработку чувства лыж и снега надо начинать с ходьбы на лыжах без палок. Не надо заострять внимание на выпрямленном туловище. Для формирования рефлексов, полезны следующие упражнения:

- опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться, палки держать на весу;
- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи с опорой на палки;
- небольшие прыжки на месте с ноги на ногу;
- небольшой выпад вперед левой, потом правой ногой;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.

Все упражнения просты. Главная задача – добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации движений. Теоретическая подготовка.

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

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

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Правила поведения и ТБ на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда. Поведение на улице. Правила обращения с лыжами и палками. Транспортировка инвентаря. Лыжные мази. Особенности одежды лыжника.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм человека. Значение и организация самоконтроля. Восстановительные средства.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте, в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

ОРУ: ходьба, бег по стадиону, бег по пересеченной местности. Упражнения для рук и ВПП. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Маховые движения, приседания, выпады. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Передвижения на лыжах. Имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты. Упражнения на лыжах и лыжероллерах. Прыжки. Кроссовая подготовка. Повторные тренировки для развития специальной выносливости. Кроссы с переменной скоростью. Циклические упражнения на развитие выносливости.

Подвижные игры для развития ловкости.

Техническая подготовка.

Краткая характеристика лыжных ходов. Основные способы передвижения на равнине, подъёме, спусках. Стойка лыжника. Скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками. Перенос массы тела. Разноименное движение. Типичные ошибки при освоении попеременного двухшажного и одновременных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Обучение передвижению классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям. Обучение технике спуска в низкой стойке. Обучение преодолению подъёмов. Торможение. Знакомство с основными элементами полуконькового и конькового ходов. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки физической подготовленности: общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей. Участие в 2-3 соревнованиях по ОФП. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам согласно календарному плану.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знать:

- правила поведения на занятиях;
- технику безопасности;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений;
- гигиену спортсмена;
- самоконтроль;
- историю возникновения лыжного спорта;
- понятие о лыжных гонках как о виде спорта;
- влияние физической нагрузки на организм;
- понятие о режиме дня.

Уметь:

- самостоятельно выполнять зарядку;
- адаптироваться к командной игре;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу и тренеру во время занятий;
- быть честным, дисциплинированным.

Программой предусмотрен следующий материал:

- скользящий шаг, попеременный двухшажный ход;
- спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой»;
- поворот переступанием;
- непрерывное перемещение до 1.5-2 км. Планируется изучение не более одного-двух элементов ходов.

Формы и периодичность текущего контроля

Вид контроля	Формы	Срок контроля
Входящая диагностика	Беседы, инструктажи.	сентябрь
Текущий контроль	Практические занятия.	в течение учебного года
Промежуточная аттестация	Эстафеты, подвижные игры.	в течение учебного года
Итоговое оценивание	Соревнования, контрольные прикидки.	в течение учебного года

Используемые методики: метод контрольных вопросов, метод мозгового штурма, его организация и разновидности метода.

Диагностика «Развитие технических умений детей» используется при проведении промежуточной аттестации.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки физической подготовленности: общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей. Участие в 2-3 соревнованиях по ОФП. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам согласно календарному плану.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП в спортивно-оздоровительных группах.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	
	1 год обучения	
	Девочки	Мальчики
Быстрота	Бег 30 м (без учета времени)	Бег 30 м (без учета времени)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (без учета)	Прыжок в длину с места (без учета)
	Метание теннисного мяча (без учета)	Метание теннисного мяча (без учета)
Выносливость	Лыжи скользящий шаг 500 м (без учета)	Лыжи скользящий шаг 500 м (без учета)
Подтягивание	1 раз	2 раза
Отжимание (сгибание рук в упоре лежа)	1-2 раза	2 раза

Обозначения	5-6 лет	6-7 лет
Общее расстояние похода, км	1; 2 в лыжном походе	2; 3 в лыжном походе
Скорость движения, км/ч	2	3
Время непрерывного движения, мин	20	25-30
Длительность коротких интервалов отдыха, мин	5	5
Масса груза, кг	1	1
Предельная температура воздуха	-10	-10

Показатели соревновательной нагрузки.

Вид соревнований	Спортивно-оздоровительный этап
Контрольные	-
Отборочные	-
Основные	По желанию

Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество	
1	Лыжи для классического хода	3	
2	Лыжи для конькового хода	4	
3	Ботинки лыжные	9	
4	Палки лыжные	20	
5	Лыжи комби	16	
6	Крепления для лыж	16 пар	

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Бандаков М. П. Классификация координационных способностей лыжников-гонщиков 10-11 лет, имеющих различные типологические свойства нервной системы. Современные проблемы науки и образования: методическое пособие - С-П., 2018.
2. Быков В. С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: методическое пособие – М., 2017.
3. Хрущева С.В. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина: руководство для врачей 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратова Е.Д., Чукардина Г.Б., Сергеева Б.И. Лыжный спорт – М.: Журнал, 1989.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников – М.: Просвещение, 1989.
6. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: методическое пособие – М., 2001.
7. Набатниковой М. Я. Основы управления подготовкой юных: учебное пособие – М, 1982.
8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: учебное пособие – М, 1999.
9. Раменская Т.И. Юный лыжник: учебное пособие – М, 2004.
<http://www.flgr.ru/rules/rules1/5934.html>
<http://www.flgr.ru/rules/rules1/3882.html>
<https://www.skisport.ru/>