

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

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 7/8
от 31.05 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора ГБУ ДО НАО
«ЦОЦ «Лидер»
О.В. Плесовских
31 мая 2024 г.

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

возраст учащихся 5-7 лет
срок реализации программы - 1 год
количество часов - 74
ID- номер программы в Навигаторе - 31

Тренер – преподаватель :
Сингопина Анастасия Андреевна

г. Нарьян-Мар
2024 г.

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.....	10
8. Формы и периодичность текущего контроля и промежуточная аттестация.....	11
9. Материально-техническое обеспечение	12
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов.....	13

Паспорт Программы

Ф. И. О. автора/ авторов	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	74
Возраст учащихся	5-7 лет
Цель программы	Заинтересовать и привлечь детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом, которые позволят овладеть умениями и навыками лыжных гонок
Сроки реализации программы	2024-2025 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 «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 ознакомительный.

Актуальность Программы заключается в том, что она направлена на привлечение дошкольников к занятиям лыжными гонками и физической культурой, на формирование здорового образа жизни, организацию сознательных и целесообразных действий юных лыжников.

Воспитательная работа заключается в возможности гармоничного развития физической и эмоционально-волевой сферы ребенка. У дошкольников развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота. Продуманная и хорошо организованная тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Язык реализации Программы русский.

Цель – заинтересовать и привлечь детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом, которые позволят овладеть умениями и навыками лыжных гонок.

Задачи:

- ознакомить с историей развития лыжного спорта, основами гигиены спортсменов;
- обучить безопасному передвижению по лыжной трассе;
- обучить имитационным упражнениям;
- обучить стойке начинающего лыжника;
- обучить стойке на спуске;
- обучить подъему в гору «ёлочкой»;
- обучить прохождению поворотов переступанием;
- обучить скользящему шагу;
- привить волевые качества, дисциплинированность;
- способствовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

Программа разработана на 1 год обучения, 74 учебных часа.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год	12-15	2	5-7 лет

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	Беседа, тест
2	Техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, экипировка	1	1	2	Выполнение практических заданий
3	Игра		5	5	Игра, эстафеты
4	ОФП		15	15	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
5	СФП		25	25	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
6	Техническая подготовка		25	25	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
7	Контрольные упражнения и соревнования		2	2	Участие в соревнованиях
8	Медицинский контроль		1	1	Справка о м/о
Итого		3	71	74	

**Календарный учебный график
1 год обучения**

№	Название темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	1	1								2
2	Техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, экипировка	1		1							2
3	Игра	2	2							1	5
4	ОФП	3	3	2	1	1	1	1	1	2	15
5	СФП	2	2	2	3	3	3	3	3	1	22
6	Техническая подготовка			3	5	5	5	5	2		25
7	Контрольные упражнения и соревнования						1		1		2
8	Медицинский контроль	1									1
Итого											74

Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия	Кол-во часов
Теоретическая подготовка (2 часа)		
1	Особенности использования снаряжения в зимних условиях	1
2	Основные требования к личному снаряжению	1
ТБ на занятиях. Лыжный инвентарь, экипировка (2 часа)		
3	Основы безопасного поведения на лыжной трассе	1
4	Основные требования к личному снаряжению, подбор лыж, ботинок, палок	1
Игра (5 часов)		
5	Эстафеты	3
6	Догонялки, «Гуси-лебеди», «Мышкин дом»	2
СФП (22 часа)		
7	Многоскоки :прыжки на левой ноге, на правой, упражнение «лягушка», «десятерной прыжок», прыжок с места	12
8	Имитационные упражнения	12
9	Ходьба по ленте	1
Техническая подготовка (25 часов)		
10	Стойка начинающего лыжника	5
11	Стойка на спуске	5
12	Подъем в гору «ёлочкой»	5
13	Прохождение поворотов переступанием	5
14	Скользкий шаг	5
Контрольные упражнения и соревнования (2 часа)		
	Бег 30 м., прыжок в длину, отжимание, подтягивание	1
	Лыжи, скользкий шаг 500 м. (без учета времени)	1
Медицинский контроль (1 час)		
Общая физическая подготовка (15 часов)		
Итого		74

Планируемые результаты

В ходе обучения дошкольники 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: адаптироваться к командной игре, соблюдать безопасность на трассе, быть дисциплинированным. Вставать в правильную стойку лыжника, выполнять скользящий шаг, повороты переступанием, подъем в гору «ёлочкой», стойка на спуске, непрерывное перемещение до 500 м.

Формы и периодичность текущего контроля

С целью установления соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная аттестация. В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и тематический контроль.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Опрос, анкетирование детей	Сентябрь
Текущий контроль	Участие в соревнованиях	В течение всего лыжного сезона
Итоговая аттестация	Выполнение контрольных нормативов по уровню физической подготовки	Май

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Девочки	Мальчики
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (без учета)	Прыжок в длину с места (без учета)
Выносливость	Лыжи свободный стиль 500 метров	Лыжи свободный стиль 500 метров
Отжимание (сгибание рук в упоре лежа)	1-2 раза	2 раза

Материально-техническое обеспечение

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

Список литературы

1. Бандаков М. П. Классификация координационных способностей лыжников-гонщиков 10-11 лет, имеющих различные типологические свойства нервной системы. Современные проблемы науки и образования - 2018, №4.
2. Быков В. С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка -2017 - №1.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. Лыжный спорт. Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников – М.: Просвещение, 1989.
6. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе – М.: Владос, 2001.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой - М.: физкультура и спорт, 1982.
8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника - М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Раменская Т.И. Юный лыжник - М.: СпортАкадемПресс, 2004.