

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа с.Анучино Анучинского  
муниципального округа Приморского края»



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
Физкультурно – спортивной направленности  
«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 7 лет

Прокопьев Сергей Иванович  
Тренер-преподаватель

с. Анучино

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

### **Актуальность**

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Лыжный спорт - один из наиболее массовых и увлекательных видов спорта в России.

Лыжный спорт занимает важное значение для подрастающего поколения. Решения задачи физического воспитания, необходимо ориентировать учащихся на такие важные составляющие: воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование мотивов и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями воспитание нравственных и волевых качеств.

Климатические условия Сахалинской области, большой снежный покров и умеренная температура воздуха (до 200С) позволяют проводить занятия по лыжной подготовке в течение продолжительного периода: ноябрь - март

Данная программа актуальна, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана на основе:

- примерной программы для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ. Под реда. - П.В. Квашук , Н.Н Кленин «Советский спорт» – Москва, 2005 года;
- примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ «Лыжные гонки» под ред. Ю. Д Железняк, Ф.В.Чачин, Москва.2004.

Данная программа разработана на основе типовой программы для спортивных школ и включает в себя следующие годы обучения:

- 1- Модуль 1 ( Стартовый)
- 2-Модуль 2 ( ОФП-1)
- 3- Модуль 3 (ОФП-2)
- 4- Модуль 4 (ОФП-3)
- 5- Модуль 5 (Углубленный 1 год)
- 6 Модуль 6 (Углубленный 2 год)
- 7- Модуль 7 (Углубленный 3 год)

Программа имеет, спортивно -массовую направленность (вид спорта -футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- 1-создавать эмоционально значимую среду для развития обучающегося и переживания им «ситуации успеха»;
- 2-способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- 3-выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития обучающегося в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

### **Направленность программы**

Физкультурно-спортивная

### Уровень освоения

Общекультурный, базовый до углубленного

### Отличительные особенности

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

### Адресат программы

Программа адресована учащимся 6– 18 лет

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

## 1.2 Цель и задачи программы

### Цель программы:

формирование потребности к физическому совершенствованию, выработка стремления к укреплению здоровья и закаливанию организма.

### Задачи программы:

1. Овладеть приемами легкоатлетического бега, передвижения на лыжах и лыжероллерах.
2. Развивать умения и навыки выполнять различные спортивные упражнения, основные элементы техники классического лыжного хода, выполнять подъемы и спуски различной степени сложности.
3. Воспитывать волевые качества, выносливость, смелость, чувство товарищества и взаимопомощи.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план график

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретическая подготовка	9	9	9	20	20	20	20
2	Практическая подготовка	52	81	81	100	100	100	100
3	Общая физическая подготовка	52	81	81	100	100	100	100
4	Специальная физическая подготовка	56	83	83	112	112	112	112
5	Техническая подготовка	52	81	81	100	100	100	100
6	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	5	5	5	10	10	10	10
7	Углубленное медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	20	20	20	20
9	Инструкторская практика	-	-	-	2	2	2	2
	<b>Всего часов:</b>	228	342	342	456	456	456	456

### Календарный учебный график

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных дней</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
<b>1 год</b>	01.09.2021	31.05.2022	38	152	228	В соответствии с расписанием
<b>2 год</b>	01.09.2022	31.05.2023	38	152	342	В соответствии с расписанием
<b>3 год</b>	01.09.2023	31.05.2024	38	152	342	В соответствии с расписанием
<b>4 год</b>	01.09.2024	31.05.2025	38	152	456	В соответствии с расписанием
<b>5 год</b>	01.09.2025	31.05.2026	38	152	456	В соответствии с расписанием
<b>6 год</b>	01.09.2026	31.05.2027	38	152	456	В соответствии с расписанием
<b>7 год</b>	01.09.2027	31.05.2028	38	152	456	В соответствии с расписанием

### **Планируемые результаты освоение программы**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

## **РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

Для успешной реализации программы необходимо:

- лыжи-15 пар
- лыжные палки-15 пар
- лыжные ботинки-15 пар
- конусы;

*Учебно-методическое и информационное обеспечение:*

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении «Лыжные гонки» наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом: в начале освоения каждого нового приема обучающимися знакомятся с правильным его выполнением и применением.

Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы и показ приема Тренером-преподавателем. Каждый осваивает и отрабатывает новый навык самостоятельно.

Информационное обеспечение:

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Консультант Плюсwww.consultant.ru:
3. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
4. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/

### **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

*Текущий контроль*

проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося. Часто применяется такой прием, как обсуждение, а также разбор и анализ проведенной тренировки или соревнования.

*Промежуточный контроль*

проводится в виде соревнований по лыжным гонкам в объединении перед зимними каникулами.

*Итоговый контроль*

проводится в середине марта на соревнованиях «Закрытие сезона»

*Возможные формы фиксации результатов*

- Протокол результатов аттестации учащихся;
- Карта учета достижений обучающегося;
- Бланки тестовых заданий по темам программ;

-Видеозапись и фотографии выступлений, участия в соревнованиях.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* информационная карта, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, портфолио, протокол соревнований, фото.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:* открытое занятие, портфолио, соревнование.

### 2.3 Методические материалы

- *технические (механические) визуальные средства:* виды проекторов, видеоплеер, интерактивная доска, а также используемые с ними носители информации (оптические диски, слайды, диапозитивы и т.д.) и мультимедийные электронные средства.

### 2.4 Календарный план воспитательных работ

№	Время проведения	Содержание	Объем (час)
1	Сентябрь	1.Профилактика антитеррористического движения, пожарная безопасность. 2.Правила дорожного движения.	1
2	Декабрь	1.Совершенствование нравственных качеств личности, умение пользоваться полученными знаниями в межличностном общении. 2. Умение пользоваться знаниями о здоровом образе жизни, жить по принципу «В здоровом теле - здоровый дух».	1
3	Март	1.встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: "Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах". 2. Встреча с инспектором ОДН с целью профилактики правонарушений, курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних.	1

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Яхонтов Е.Р.. Индивидуальная подготовка биатлонистов. Учебное пособие Санкт-Петербург, 2019г.
2. Кожевникова З.. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) Москва, 2018г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по биатлону: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2017г.
4. Лыжные гонки: Правила соревнований, - М., 2019г.
5. Нестеровский Д.И.. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2018г.
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В.. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2019г.
7. Ковязин В.М.. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2017г.
8. Ковязин В.М.. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2017г.
9. Раменская Т.И.. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2018г.
10. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2017г.
11. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2018г.

12. Чирва Б.Г.. «Футбол. Методика совершенствования техники». Москва, 2019г.
13. Амшарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М.: 2017г.
14. Ильин В. П. Внеклассная работа по физическому воспитанию. М.: 2016г.
15. Кациорский В.Н. Физические качества спортсмена. М.: 2019г.
16. Клусов Н.П. Цуркан А.А. Спортивный час школьника. М.: 2017г.
17. Матвеев А.А. Воспитание физических качеств. М.: 2018г.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки . М.:2017г.
19. Мороз Л.П. Стать сильным. М.: 2017г.
20. Николаев Р.В. Здоровье смолоду. М.: 2018г.
21. Филипов В. К. Техника физического упражнения. М.: 2018г.