

**Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Медынская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на ШМО учителей
физической культуры
Протокол № 1
от «_29_» __августа__2023г
Руководитель ШМО

/Королёв Н.Н./

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МКОУ «Медынская СОШ»
Протокол
от «_31_» _августа__2023г

/Королева Н.Ю./

Утверждено
Директор МКОУ
«Медынская СОШ»
Приказ № __214/4__
от «_1 сентября__2023 г

/Прокшина Р. К. /

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая краткосрочная программа
спортивной направленности
Лыжные гонки
Возраст детей: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)**

Автор-составитель: Королёв Н.Н.
Учитель первой квалификационной категории

Медынь, 2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, (физкультурно-спортивная,) направленности, очной формы обучения, сроком реализации 68 часов, для детей 12-18 лет,

Язык реализации программы – русский.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- 4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. 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»
7. Устав МКОУ «Медынская СОШ»
- 8.Подпрограмма «Дополнительное образование» Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области»
Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года №38 «Об утверждении Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Уровень сложности – стартовый

Актуальность Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей и подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются

функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствие на всю жизнь.

Новизна – нет

Педагогическая целесообразность Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного масштаба.

Отличительная особенность программы - включение в процесс обучения детей младшего школьного возраста, а также обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на **лыжах**.

Адресат программы.

Обучение рассчитано на обучающихся 12-18 лет

Объем и срок освоения программы

Объем программы - 68

Срок освоения программы – 1 год

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Количество обучающихся в группе: 12 человек

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут.

Набор детей в объединение – свободный

Формы организации образовательного процесса – Учебные занятия

1.2. Цель и задачи

Цель программы: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных и основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

Воспитательные:

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,

Развивающие:

укрепление здоровья
 повышение специальной, физической, тактической подготовки
 школьников по лыжным гонкам
 содействие правильному физическому развитию

Календарно - тематическое планирование

№урока	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	1
2	. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России . Спортивные и подвижные игры	1
3	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1
4	Углубленное медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	1
5	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1
6	Общая физическая подготовка . Специальная физическая подготовка	1
7	Специальная физическая подготовка . Контрольные упражнения и соревнования	1
8	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	1
9	Общая физическая подготовка	1
10	. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1
11	Углубленное медицинское обследование. Общая физическая подготовка	1

12	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	1
13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1
14	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1
15	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
16	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
17	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
19	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

20	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	1
21	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	1
22	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	1
23	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств.	1
24	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.. Имитация. <i>пробегать дистанцию 1500 (2000) м</i>	1
25	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	1
26	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	1
27	Контрольные упражнения и соревнования Техническая подготовка	1
28	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	1
29	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка	1
30	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	Эволюция лыж и снаряжения лыжника Контрольные упражнения и соревнования	1

32	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000м.	1
33	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Специальная физическая подготовка	1
34	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома . Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м	1
35	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1
36	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	1
37	Личная гигиена спортсмена Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег 1000м	1
38	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	1
39	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м	1
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из	1

	положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м.	
41	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1
42	Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом. Дистанция 2 км.	1
43	Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». . Дистанция 2км.	1
44	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	1
45	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция 2км.	1
46	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция 3 км.	1

47	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	1
48	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	1
49	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	1
50	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	1
51	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3км.	1
52	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км	1
53	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3км.	1
54	Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 3 -4км	1
55	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3 -4 км	1
56	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 -4 км	1
57	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.	1
58	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование	1

	основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.	
59	. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Дистанция 3 – 4 км	1
60	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Коньковый ход . Дистанция 4 км.	1
61	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход . Дистанция 4 км.	1
62	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 -4 км.	1
63	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3 -4 км	1
64	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 - 4 км.	1
65	Соревнования. Дистанция 3 -5 км.	1
66	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция 3 -5 км.	1
67	Техническая подготовка. Дистанция 3 -5 км.	1
68	Техника спуска. Техника подъема Коньковый ход. Дистанция 4 км.	1
69	Техника спуска и подъема. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов, передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 -5 км.	1
70	контроль за подготовленностью обучающихся. передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 -5 км.	1

1.4 Содержание учебно-тематического плана

<i>№</i> <i>n/n</i>	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	4
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	7
	Итого	14
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	16
2	Специальная физическая подготовка	12
3	Техническая подготовка	14
4	Контрольные упражнения и соревнования	10
5	Углубленное медицинское обследование	2
	Итого	68
	Всего часов	68

1.5. Планируемые результаты Предполагаемые результаты освоения курса «Лыжные гонки»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЕДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Прокшина
Рена Клавдиевна, Директор

27.09.23 10:38 (MSK)

Сертификат 4099801A6D3851AC1E810F1FB9261F7F

- *Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

- *Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

- *Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебных периодов	Даты проведения промежуточной аттестации	Даты проведения итоговой аттестации
2023-2024				68	34	68	1			

2.1 Условия реализации программы

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

Трасса лыжная

инвентарь:

1. Лыжи – 12 пар
2. Ботинки лыжные - 12 шт.
3. Лыжные палки – 12 пар
4. Лыжероллеры – 12 пар
6. Скакалки - 12 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 12 шт.

2.2 Формы аттестации

Формы аттестации. Для оценки знаний учащихся предусматривается вводный, текущий и итоговый контроль.

Вводный контроль представлен тестированием и беседой с учащимися, необходим для определения начального уровня учащихся.

Текущий контроль осуществляется посредством индивидуальных и групповых заданий .

Итоговый контроль В конце обучения по программе учащиеся должны принимать участие в соревнованиях.

2.3 Оценочные материалы

№ п-п	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2

2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	11,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине. (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
6.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
7.	2 км (мин, сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

2.4 Методические материалы

Методы обучения, используемые в рамках программы

- вербальный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- практический (творческие).

Занятия необходимо проводить с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов, просмотра видеоархивов.

Теоретические занятия должны быть неразрывно связаны с практическими, и являться их логическим продолжением. Важно с первых занятий приучать учащихся использовать теоретические знания в работе. Для поддержания интереса к предмету, особенно важно на начальном этапе уравнивать по времени изучения теоретическую и практическую часть занятия. При разборе новых тем, педагогу необходимо использовать наглядный иллюстративный и видеоматериал, а также руководствоваться принципом постепенности и последовательности обучения.

Педагогу следует поощрять и тактично направлять любые проявления творческой инициативы учащихся, нахождение новых идей в выполнении работ. От этого во многом будет зависеть успеваемость обучающихся.

При реализации программы используются современные образовательные методы:

Метод создания проблемных ситуаций заключается в представлении материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы.

Метод создания креативного поля (или метод решения задач дивергентного характера) выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе.

Список литературы для педагога В алфавитном порядке

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Мажносов В.Н., Огольцев И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
8. Мажносов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 1990.
10. Основы управления подготовки юных спортсменов / Под общ. ред. Н.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЕДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**, Прокшина
Рена Клавдиевна, Директор

27.09.23 10:38 (MSK)

Сертификат 4099801A6D3851AC1E810F1FB9261F7F