

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»
Смороков А.Н.
«30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрые лыжи»
Возраст учащихся 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Карпикова Ирина Владимировна
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский
2023г

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрые лыжи» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учётом следующих нормативно – правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки" (Зарегистрирован 18.10.2022 № 70585);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ» пгт. Ижморский, Ижморского муниципального округа от 01.04.2020 г.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития учащихся, закаливание, развитие быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов. Развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное, ритмичное чередование напряжения и расслабление хорошо тренирует работоспособность сердечно-сосудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания.

Новизна данной программы заключается во внедрении в спортивной деятельности (не посредственно ходьбы на лыжах), путем освоения детьми соревновательной и тренировочной деятельности через использование игр и упражнений, которые можно проводить в любое время года в зале, на спортивной площадке детского сада.

Отличительной особенностью Программа «Быстрые лыжи» является включением в процесс обучения учащихся дошкольного возраста 5-7 лет, а также обучение и совершенствование современной техники у учащихся с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Адресат программы: К занятиям лыжными гонками допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе 5-7 лет.

Количество учащихся в группе не более 15 человек.

Минимальное количество учащихся в группе 12 человек.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Сроки реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 1 часу;

Продолжительность одного занятия 25 минут.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Работа с учащимися без ОВЗ.

1.2.Цель и задачи программы

Цель – Развитие двигательных способностей учащихся средствами спортивных упражнений – передвижения на лыжах.

Задачи:

- Создать условия для проведения физкультурных занятий в спортивном зале и на спортивной площадке;
- Формировать основы техники выполнения скользящего шага, поворотов, спуска со склона, торможения;
- Совершенствовать навык выполнения ходьбы на лыжах в условиях игр соревновательного характера;
- Развить координационные способности ;
- Укрепить физическое и психическое здоровье учащихся

1.3 Содержание программ

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий. Места занятий, оборудование и инвентарь. Государственная атрибутика РФ, Кузбасса и Ижморского муниципального округа.	1	1		Собеседование
2	Краткий обзор развития лыжных гонок в России и за рубежом	1	1		Собеседование
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена..	1	1		Собеседование
4	Основы техники выполнения упражнений в лыжных гонках	1	1		Опрос
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм учащихся.	1	1		Собеседование
6	Общая физическая подготовка	18		18	Наблюдение. Сдача
7	Специальная физическая подготовка	11		11	нормативов.

8	Контрольные испытания	2		2	
9	Участие в соревнованиях	Согласно плану календаря			
Всего		36	5	31	

1.3.2. Содержание программы

1. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Государственная символика РФ, Кузбасса и Ижморского района (гимн, герб, флаг).

2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

3. Гигиена, закаливание, режим дня.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий

4. Основы техники выполнения упражнений в лыжных гонках .

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

5. Влияние различных физических упражнений и упражнений на организм учащихся. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах

дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий лыжными гонками.

6. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП в подготовке лыжников. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

7. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП в подготовке лыжников. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении базовых движений приёмов.

8. Контрольные испытания

Выявление и сравнение в начале и конце учебного года показателей по ОФП. Выполнение нормативов согласно программе

9. Участие в соревнованиях. Применение специальной физической подготовки.

1.4. Планируемые результаты

Учащийся будет знать:

1. Технику безопасности при проведении тренировочных занятий. Места занятий, оборудование и инвентарь.
2. Государственную атрибутику РФ, Кузбасса и Ижморского муниципального округа.
3. Историю развития лыжных гонок в России и за рубежом
4. Правила гигиены, закаливания, режим и питание спортсмена.
5. О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм учащихся.

Будет уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
2. Применять необходимые двигательные навыки и физические качества в тренировочной и соревновательной деятельности, а так же для самостоятельных занятий.
3. Применять координационные способности как в тренировочном процессе ,так и в

повседневной жизни.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Начало учебного года 01.09.2023г, завершение учебного года 31.05.2024г

Продолжительность каникул – нет.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 36 часов.

2.2.Условия реализации программы

Особенности организации и реализации программы

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода учащихся на снег. В занятия включаются упражнения: ходьба на носках, на наружных краях стоп, приседания, ходьба по уменьшенной площади опоры, пролезание в обруч и т. д. Перед выходом на снег, тренер напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования. Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах.

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
 - спортивный инвентарь: мячи, скакалки, стойки, маты, фишки, спортивная форма, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи, лыжи, лыжные палки, ботинки;
 - компьютер.

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее

профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования и показательные выступления. Кроме внутренних соревнований, учащиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но организация и участие в данном виде мероприятий должна быть предусмотрена и организована образовательным учреждением.

Формы проведения аттестации определяются педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования.

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – сентябрь-октябрь,

текущий контроль – в течение учебного года;

итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и учащихся.

Способы проверки ожидаемых результатов:

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;

- опроса;

- тестирования;

- приема нормативов;

Формы подведения итогов реализации программы.

- Открытые мероприятия.

- Фотовыставки,

- Соревнования,

- Спартакиады,

- Малые зимние олимпийские игры .

2.4.Оценочные материалы

Правила выполнения контрольных упражнений.

Спортивным нормативом считается определенное испытание, которое должен пройти спортсмен. Мы используем нормативы по ОФП и СФП.

2.5.Методические материалы

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; просмотр соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Ссылки на ресурс Яндекс Диск:

1.Содержание ОФП и СФП (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/5zvFLbuIETzfEA>).

2.Контрольные упражнения (ссылка https://disk.yandex.ru/d/bKarqTrJ_hUF-g).

3. Особенности условий при проведении занятий по лыжным гонкам (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/dXllisIhX8MX0A>).

Формы организации занятия.

Построение и методика проведения занятий

Наиболее эффективной формой обучения учащихся ходьбе на лыжах являются организованные занятия под руководством тренера с группой учащихся и

индивидуально во время утренней и вечерней прогулки. Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности учащихся и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребенка.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма.

Задачами основной части занятия является обучение учащихся элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

2.6.Список литературы :

Основная литература:

- для педагога:

- 1.Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 131 с.
- 2.Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.
- 3.Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов. –М.,1993.
- 4.Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. – М., 1991.
- 5.М.П. Голощекина, «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.
6. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.:Просвещение, 2004. - 272 с.
- 7.Грядкина Т. С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника/ Т.С. Грядкина, Н.А. Нюткина - СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. - 65 .

-для учащихся и их родителей:

1. Плохой В. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах. М.: Спорт, 2018. 278с.
2. Полещук Н., Зайцев А., Макаревсий А., Иванов А., Тиханов К. Зимние олимпийские виды спорта. Нормы и требования. Справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах. М.: КДУ, 2018. 192 с.
3. Хеммерсбах А., Франке С. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки. Т.: Тулома, 2012. 172 с.

интернет–ресурсы:

1. МинистерствоспортаРоссийскойФедерации-<http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения 26 августа 2023года).
2. Олимпийский Комитет России-<http://www.olympic.ru/>(дата обращения 26 августа 2023года).