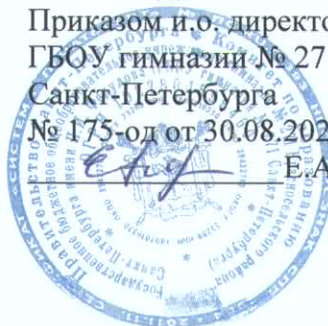


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023 г.
Е.А.Сурьгина



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Быстрая лыжня»**

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Кравченко Марина Олеговна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование умений и навыков в лыжных гонках.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- ФГОС - основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный №19644);
- среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрированный Минюстом России 07 июня 2012 г., регистрационный № 24480)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию (распоряжение Комитета по образованию от. 01 марта 2017 года №617-р).
-

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Быстрая лыжня» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие, выносливости, силы и быстроты) учащихся. Также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность. Важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 2 года

- 1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

- 2 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

Отличительные особенности

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования

на основе примерной программы спортивной подготовки по самбо для спортивных школ.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 7 – 14 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося лыжными гонками.

Цель программы: сформировать у учащегося устойчивый интерес к здоровому образу жизни, привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой, привить интерес к занятиям лыжным спортом.

Задачи:

1. Обучающие:

- Овладение базовыми навыками лыжного спорта.
- Обучить учащихся техническим и тактическим приемам лыжных гонок.
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

• Способствовать развитию координации движения и основных физических качеств.

- Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Воспитательные:

• Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

• Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культуры и здорового образа жизни.

• Создание предпосылок для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься лыжами, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе:

1 год – не менее 15.

2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, гимназии при наличии спортивного инвентаря, на школьном стадионе и в парке.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты

Предметные:

• обучение основам техники и тактики лыжных гонок и широкому кругу двигательных навыков

• Иметь представление о правилах соревнований и техники безопасности;

Метапредметные:

• приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
-

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям лыжными гонками и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	56	8	48	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	78	12	66	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	8		8	Соревнования
Итого		144	22	122	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	44	4	40	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	88	14	74	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	10		10	Соревнования
Итого		144	20	124	

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Цель: создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно – воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Тематическое занятие «Я выбираю спорт».	Беседа, просмотр видео материалов
	<i>Родительское собрание. Тема:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Организация занятий • Расписание • Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год 	<i>Встреча с родителями обучающихся</i>
Октябрь	Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	Групповое занятие
	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
Ноябрь	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
	Просмотр видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Декабрь	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у учащихся.	Профилактическая беседа
	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа
Январь	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Посещение мероприятий, посвященных 78 годовщине снятия блокады Ленинграда (музеи, выставки)	Общественное мероприятие

	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги первого полугодия • Перспективы работы объединения на второе полугодие. 	Встреча с родителями
Февраль	Беседа “Твое здоровье”	Беседа
	Всероссийская массовая лыжная гонка "Лыжня России"	Спортивное мероприятие
Март	«Папа, мама, я спортивная семья»	Спортивное мероприятие
	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа
Апрель	Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа
Май	Посещение мероприятий, посвященных празднованию 78 годовщины Победы в ВОВ.	Общественное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги учебного года. Перспективы работы объединения на будущий учебный год.	Родительское собрание

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	36	144	2 раза в неделю : два раза по 2 часа
2 год	01.09.2023	25.05.2024	36	144	2 раза в неделю : два раза по 2 часа

Рабочая программа

(1-й год обучения)

Задачи.

1. Обучающие:

- обучение основам лыжных гонок, формирование широкого круга двигательных навыков, содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о технике и тактики в целом, их отличительных особенностях, достоинствах.

2. Развивающие:

- укрепление здоровья, профилактика респираторных заболеваний
- устранение недостатков физического развития
- развитие выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

3. Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься лыжными гонками, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 года – не менее 15 человек.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале гимназии, на стадионе и в парке при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий;
- Правила поведения на улице;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Знать различные виды передвижения на лыжах;
- Уметь подготовить лыжи в соответствии с погодными условиями;
- Уметь передвигаться на лыжах классическим и коньковым стилем
- Овладеть техникой спуска и подъёма
- Выполнять восстановительные мероприятия после соревнований

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в, легкоатлетических соревнованиях, соответствующих уровню учащихся
- Выполнение контрольных нормативов.
- Участие в школьных и районных соревнованиях по лыжным гонкам
- Ведение «Дневника тренировок».

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Лыжи, палки, ботинки
- Скакалки, амортизаторы
- Набивные мячи
- Лыжероллеры или роликовые коньки

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

- Просмотр тематических презентаций
- Видео материалы.

Утверждена приказом
директора ГБОУ гимназии №271
От 29.08.2023 г. №137– од
_____ Е.А.Сурыгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Быстрая лыжня»
(название)
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Кравченко Марина Олеговна
(фамилия, имя, отчество)
1 год обучения

Календарно-тематическое планирование
(1-й год обучения)
Группа 1

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата проведения занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения ОФП. Бег, общеразвивающие упражнения	2	1	1	
2			ОФП. Бег, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	2		2	
3			СФП, Знакомство с техникой попеременного двухшажного хода, Тематическая беседа «Я выбираю спорт».	2	1	1	
4			ОФП. бег, общеразвивающие упражнения, упражнения с мячом и скакалкой	2		2	
5			Кросс по пересеченной местности, легкоатлетические беговые упражнения, подвижные игры	2		2	
6			Учить технике попеременного двухшажного хода. Подводящие упражнения. Согласованная работа рук и ног.	2		2	
7			СФП. Попеременный двухшажный ход. Амортизатор Родительское собрание <i>Организация занятий</i> <i>Расписание</i>	2	1	1	

			<i>Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год</i>				
8			Бег. общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения Подвижные игры	2		2	
9			ОФП, бег, прыжки, многоскоки	2		2	
10			Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом и скакалкой. Бег	2		2	
11			СФП. Обучение техники одновременного бесшажного хода Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	2	1	1	
12			Силовая подготовка, отжимание, подтягивание, прыжки, подвижные игры	2		2	
13			Специальная физическая подготовка. Имитация попеременного двухшажного хода с палками. Игра	2	1	1	
14			Развитие скоростно- силовых качеств. Бег, легкоатлетические беговые упражнения, эстафеты	2		2	
15			ОФП, метание ,упражнения на гимнастических матах, отжимание	2		2	
16			Изучение плана-эвакуации из здания гимназии. СФП, бег, общеразвивающие упражнения, совершенствование техники попеременного двухшажного хода	2	1	1	
17			ОФП бег, отжимание, подтягивание. Растяжка	2		2	
18			ОФП, полоса препятствий, упражнения на гимнастических матах и стенке.	2	1	1	
19			Бег. Легкоатлетические беговые упражнения, СФП, имитация одновременного двухшажного конькового хода,.	2		2	
20			Развитие скоростно-силовых качеств, эстафеты с мячом и скакалкой	2		2	
21			Обучение одновременному одношажному ходу, согласованная работа рук и ног. Игра «Повтори движение»	2		2	

22			Бег, преодоление горизонтальных препятствий, специальные беговые упражнения. Эстафеты	2		2	
23			. Кросс- поход по пересеченной местности.	2		2	
24			Общая физическая подготовка, челночный бег, эстафеты с мячом. Беседа "В здоровом теле - здоровый дух".	2	1	1	
25			СФП, горнолыжная техника, основная стойка	2		2	
26			Совершенствование одновременного одношажного хода, имитация, амортизаторы	2	1	1	
27			СФП, попеременный двухшажный ход. Горнолыжная техника, повороты переступанием	2		2	
28			ОФП, Бег. Упражнения у гимнастической стенки и матах. Подвижные игры	2		2	
29			Горнолыжная техника. Торможение «плугом»	2	1	1	
30			СФП, Одновременный одношажный ход, Свободный стиль. Упражнения на внимание, подвижные игры с элементами лыжных ходов	2		2	
31			Беседа "наркозависимость, табакокурение, алкогольная зависимость у учащихся." "Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул." СФП, техника попеременного двухшажного хода, техника подъёма, Подвижные игры.	2	1	1	
32			Бег. ОРУ. Подвижные игры. Перестрелка, эстафеты с мячом, скакалкой	2		2	
33			Изучение техники подъёма «ёлочка», подвижные игры с элементами техники	2		2	
34			ОФП, Бег. ОРУ. Подвижные игры. Имитация лыжных ходов.	2		2	
35			Техника безопасности при занятиях в зале и на улице, СФП, Одновременный одношажный ход.	2	1	1	

			Классический стиль. Обучение постановки палок				
36			ОФП,ОРУ, прыжки, многоскоки, отжимания, подтягивания	2		2	
37			Техника одновременного одношажного конькового хода, подвижные игры с элементами хода	2		2	
38			Бег, ОРУ, передачи, передвижения, броски с баскетбольным мячом	2		2	
39			Горнолыжная техника, техника подъёма «ёлочка», попеременного двухшажный ход, подвижные игры	2		2	
40			ОФП, растяжка на гимнастических матах, упражнения с мячом	2	1	1	
41			Правила соревнований по лыжным гонкам, Тактика ведения гонки. Подготовка инвентаря к соревнованиям	2		2	
42			Бег, ОРУ, эстафеты с баскетбольным мячом и скакалкой. Баскетбол по упрощенным правилам	2		2	
43			Соревнования по лыжным гонкам “Лыжня России -2023”	2	1	1	
44			ОРУ, прыжки, многоскоки.	2		2	
45			Подготовка лыж Соревнования по лыжным гонкам. Спринт.	2		2	
46			ОФП, подвижные игры с элементами лыжных гонок	2	1	1	
47			Техника одновременного бесшажного хода, классический стиль	2		2	
48			Техника одновременного одношажного хода, классический стиль. Игра на внимание. Амортизатор	2		2	
49			Горнолыжная техника. Техника спуска. Основная стойка.	2		2	
50			Попеременный двухшажный ход, имитация, амортизатор	2		2	
51			Подготовка лыж, Совершенствование техники лыжных ходов Классический стиль, подъем елочкой	2		2	

52			Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой» СФП. Одновременный двухшажный ход, свободный стиль.	2		2	
53			СФП, Попеременный двухшажный ход, подготовка лыж.	2	1	1	
54			ОФП, упражнения на гимнастических матах и стенке.	2		2	
55			Подготовка инвентаря к соревнованиям. Участие в соревновании	2		2	
56			Бег, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10м	2	1	1	
57			ОФП, беговые упражнения, подвижные игры	2		2	
58			Беседа о необходимости самостоятельной организации занятий физической культурой СФП, имитация попеременного двухшажного хода, амортизатор	2		2	
59			Бег, ОРУ, упражнения на роликах.	2		2	
60			Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом и скакалкой	2	1	1	
61			Кросс по пересеченной местности	2		2	
62			ОФП, круговая тренировка. Прыжки, многоскоки, отжимания, подтягивание.	2		2	
63			Бег в равномерном темпе, ОРУ в движении, специальные упражнения, эстафеты.	2		2	
64			ОФП, бег, ОРУ, упражнения в парах подвижные игры	2		2	
65			СФП. Комплекс упражнений на роликовых коньках.	2		2	
66			ОФП, круговая тренировка. Амортизатор, скакалка	2	1	1	
67			ОФП, эстафеты с элементами лыжных ходов, Подвижные игры. - лапта.	2		2	
68			Бег, ОРУ, Прием контрольных нормативов.	2		2	
69			Бег, легкоатлетические беговые упражнения с элементами лыжных ходов	2		2	
70			ОФП, прием контрольных нормативов	2		2	
71			Комплекс упражнений на	2	1	1	

			роликовых коньках.				
72			Родительское собрание. Тема: • Итоги учебного года. Перспективы работы объединения на будущий учебный год.	2	2		
73			Подведение итогов учебного года. Просмотр видео и фото материалов. Перспективы работы объединения на будущий учебный год.				
			Итого	144	22	122	

Содержание программы (1-й год обучения)

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам.

Правила поведения в спортивном зале и на улице. Правила гигиены и режимы дня.

Понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника

Значение и способы закаливания.

Физическая культура и спорт в России.

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами техники лыжных гонок., применяются специально-подготовительные и специальные упражнения. Изучается и совершенствуется техника и методика подготовки лыж.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и

приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и движения на лыжах (координация движений, сила, быстрота, выносливость).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения для расслабления, рук, верхнего плечевого пояса; наклоны и повороты туловища, расслабления мышц спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Переворот боком (колесо).

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Перестрелка», «Воробьи- вороны», «Лапта»,» Шишки, жёлуди, орехи», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты с мячом и скакалкой», «Повтори движение». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (баскетбол, мини-футбол и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Рабочая программа *(2-й год обучения)*

Задачи.

4. Обучающие:

- закрепить технику и тактику лыжных гонок
- закрепить знания о лыжных гонках в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях

5. Развивающие:

- Способствовать развитию выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся условиях

6. Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу второго года обучения принимаются все желающие заниматься лыжным гонкам, при условии медицинского допуска, прошедшие подготовку в группе 1 года обучения. В конце учебного года проводится тестирование учащихся.

Количество учащихся в группе: 2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале гимназии, на школьном стадионе, парке при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие лыжного спорта в Санкт-Петербурге, России, мире
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять подготовку лыж в соответствии с погодными условиями;
- Выполнять контрольные нормативы
- Уметь правильно передвигаться разными видами и стилями лыжных хода
- Уметь выполнять спуски, подъёмы, повороты.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях легкоатлетической направленности соответствующих уровню учащихся
- участие в соревнованиях по лыжным гонкам

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Лыжи и палки
- Скакалки, амортизаторы
- Набивные мячи
- Лыжероллеры и роликовые коньки

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Просмотр тематических презентаций
- Видео и фото материалы.

Утверждена приказом
директора ГБОУ гимназии №271
От 29.08.2023 г. №137 – од
Е. А. Сурыгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Быстрая лыжня»
(название)
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Кравченко Марина Олеговна
(фамилия, имя, отчество)

Календарно-тематическое планирование
(2-й год обучения)
Группа 2

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата проведения занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения , ОФП	2	1	1	
2			ОФП. Бег, ОРУ ,специальные беговые упражнения у гимнастической стенки, имитация	2		2	
3			Тематическая беседа «Я выбираю спорт». СФП, Имитация попеременного двушажного хода, амортизатор	2	1	1	
4			Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения Круговая эстафета	2		2	
5			ОФП. бег, ОРУ, ходьба по горам, имитация лыжных ходов	2		2	
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Бег. ОРУ. Круговая форма тренировки, имитация лыжных ходов	2		2	

7			<p>Учить техники попеременного двухшажного хода. Классический стиль. Имитация шаговая Родительское собрание <i>Организация занятий</i> <i>Расписание</i> <i>Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год</i></p>	2	1	1	
8			<p>СФП,ОРУ, игра” воробьи-вороны”, растяжка, имитация попеременный двухшажный ход, работа рук.</p>	2		2	
9			<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий,</p>	2		2	
10			<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами лыжных гонок, с мячом и скакалкой</p>	2		2	
11			<p>ОФП, бег, прыжки, многоскоки, амортизаторы, имитация, подвижные игры</p>	2		2	
12			<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Бег, ОРУ, беговые упражнения, подвижные игры</p>	2		2	
13			<p>Специальная физическая подготовка. Обучение техники одновременному двухшажному ходу коньковый стиль Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.</p>	2	1	1	

14			Изучение плана-эвакуации из здания гимназии. ОФП, бег, прыжки, упражнения на гимнастических матах, планка, пресс, спина	2	1	1	
15			Обучение одновременного бесшажного хода, Подвижные игры с элементами хода	2		2	
16			Бег, специальные беговые упражнения, имитация попеременного двухшажного хода, амортизатор	2		2	
17			Кросс , л/а беговые упражнения	2		2	
18			ОФП, ОРУ, бег, челночный бег, подтягивание, отжимание	2		2	
19			Развитие выносливости, бег по пересеченной местности, ОРУ	2		2	
20			Бег, ОРУ, полоса препятствий, эстафеты	2		2	
21			Специальная физическая подготовка, Имитация одновременного двухшажного хода, согласованная работа рук и ног	2		2	
22			ОФП ,бег, общеразвивающие упражнения , отжимание, подтягивание, скакалка	2	1	1	

23			Горнолыжная техника, техника спуска, основная стойка, имитация	2		2	
24			Беседа "В здоровом теле - здоровый дух". Совершенствование техники спуска, основная стойка, низкая, высокая. Подвижные игры	2	1	1	
25			СФП, Имитация одновременного двухшажного конькового хода, амортизатор	2		2	
26			Общая физическая подготовка, бег, прыжки, отжимания в упоре спереди, упоре сзади	2		2	
27			Изучение техники попеременного двухшажного хода классический стиль, горнолыжная техника	2		2	
28			Развитие скоростно- силовых качеств. Бег, прыжки, многоскоки , упражнения с мячом	2		2	
29			СФП, Совершенствование попеременного двухшажного хода, техника подъема	2	1	1	
30			ОФП, упражнения на гимнастических матах и стенке, полоса препятствий	2		2	
31			Изучение техники одновременного одношажного хода, классический стиль. Подвижные игры с элементами хода	2		2	

32			Развитие координации движения, упражнения на гимнастических матах, упражнения с баскетбольным мячом, Баскетбол.	2		2	
33			СФП, одновременный двухшажный ход, повороты переступанием	2		2	
34			Беседа наркозависимость, табакокурение, алкогольная зависимость у учащихся.” “Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул. ОФП, Бег. Легкоатлетические беговые упражнения ”	2	1	1	
35			Техника безопасности при занятиях в зале , на улице на лыжах, Бег, общеразвивающие упражнения , прыжки, многоскоки, игра “перестрелка”	2	1	1	
36			Соревнование, разминка, прохождение 3 км на результат	2	1	1	
37			ОФП, отжимания, подтягивания, упражнения с баскетбольными мячами	2		2	
38			Подготовка лыж. Соревнование 1км. Классический стиль.	2	1	1	
39			Развитие скоростно силовых качеств. Эстафеты с мячом и скакалкой	2		2	

40			Одновременный одношажный ход. Классический стиль. Поворот переступанием вокруг фишек	2		2	
41			ОФП, специальные беговые упражнения, Упражнения на гимнастических матах	2		2	
42			Совершенствовать передвижение одновременным одношажным ходом, классический стиль	2		2	
43			ОФП, круговая форма тренировки. Прыжки, отжимание, подтягивание, пресс..	2	1	1	
44			Соревнования по лыжным гонкам “Лыжня России -2023”	2		2	
45			СФП, имитация одновременного одношажного конькового хода. Амортизатор.	2		2	
46			Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Работа на склоне.	2		2	
47			ОФП, бег, общеразвивающие упражнения, работа с мячом в парах, эстафеты, баскетбол	2		2	
48			Правила соревнований по лыжным гонкам. Участие в соревновании. Подготовка лыж	2	1	1	
49			ОФП, круговая форма тренировки, прыжки, многоскоки, отжимание, пресс, спина	2		2	

50			Техника спуска. Основная низкая стойка. Поворот переступанием.	2		2	
51			Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подвижные игры с элементами хода	2		2	
52			Техника одновременного двухшажного конькового хода, эстафеты	2	1	1	
53			Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой» Развитие скоростно-силовых качеств, Эстафеты с мячом и скакалкой. Баскетбол	2		2	
54			Специальная физическая подготовка. Имитация попеременного двухшажного хода, классический стиль. Бег. ОРУ.	2		2	
55			Бег, ОРУ, работа в парах с мячом, эстафеты, баскетбол	2		2	
56			Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода,	2	1	1	
57			Развитие скоростно-силовых качеств. Ускорения, прыжки. Эстафеты с элементами конькового хода	2		2	
58			ОФП, бег, легкоатлетические упражнения, эстафеты,	2		2	
59			Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом, и скакалкой. Баскетбол	2	1	1	
60			Беседа о необходимости самостоятельной	2		2	

			организации занятий физической культурой Комплекс упражнений на роликовых коньках,.				
61			ОФП, бег, ОРУ, подвижные игры, "Перестрелка"	2		2	
62			Кросс по пересеченной местности , беговые упражнения	2		2	
63			ОФП, бег, легкоатлетические упражнения, скакалка, метание, эстафеты, подвижные игры "Перестрелка"	2		2	
64			Кросс по пересеченной местности, ОРУ	2	1	1	
65			ОФП, упражнения в парах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры	2		2	
66			СФП, имитация техники лыжных ходов. Свободный стиль.	2		2	
67			Комплекс упражнений на роликовых коньках.	2		2	
68			ОФП, бег, легкоатлетические беговые упражнения. Подвижные игры. "Перестрелка"	2		2	
69			СФП, Комплекс упражнений на роликовых коньках. Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода,	2	1	1	
70			Развитие скоростно силовых качеств. Эстафеты с мячом и скакалкой. Пионербол	2		2	
71			Прием контрольных нормативов. ОРУ легкоатлетические беговые упражнения	2	1	1	

			Бег 1 км.				
72			ОФП, круговая тренировка. Прыжки, многоскоки, подтягивание	2		2	
			Родительское собрание. Подведение итогов года.				
			Итого	144	20	124	

Содержание программы (2-й год обучения)

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам.

Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика лыжных гонок.

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В подготовительной части занятия сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники лыжных гонок. Изучается и совершенствуется техника передвижения на лыжах. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает

эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в лыжных гонках (выносливость, координация движений, сила, быстрота, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Переворот боком (колесо).

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Вызов», «Повтори движение», «Лапта», «Шишки, жёлуди, орехи», «Захват крепости», «Борьба за мяч», «Эстафеты с мячом и скакалкой», «Воробьи-вороны». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (баскетбол, мини-футбол, пионербол и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные и методические материалы

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания, соревнования;
- тактическая подготовка – соревнования, зачёт.

Виды контроля:

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования, показательные выступления.
- анонсы, результаты участия в мероприятиях на сайте

Формы подведения итогов

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые занятия для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике

Информационные источники:

1. Программы для общеобразовательных учреждений лыжные гонки

для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Москва” Просвещение 1997 г.”

2.” Лыжный спорт”

под общей редакцией В.В. Фарбея и Г.В. Скорохватовой Санкт- Петербург 2007 г.

3..” Лыжный спорт” под редакцией И.М. Бутина” Академия” 2000 г.

4” Беговые лыжи для всех” Стивен Гаскил “Тулома” 2007 г.

5.”Специальная подготовка лыжника” Т.И. Раменская

- Москва” СпортАкадемПресс” 2001 г.
- 6.” Питание для выносливости” Эллен Колеман “Тулома” 2005 г.
- 7.” Подготовка юных чемпионов” программы и тесты: от 6 до 18
Тудор О. Бампа, профессор Йоркского университета (Торонто, Канада)
Москва” Астрель”2003 г.
- 8.” Подготовка лыж” полное руководство Нэт Браун
“Mountineers” перевод с английского “Тулома” 2005 г.
- 9.” Спортивная генетика”
учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры
Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов Москва” Terra-спорт” 2000 г.
- 10.Правила соревнований по лыжным гонкам
Москва” СпортАкадемПресс” 2001 г.
- 11.” Тактическая подготовка лыжника”В.Ф.Кожокин, Р.В. Кожокин
Учебно-методическое пособие, авторская редакция Санкт- Петербург 2004 г.
- 12.Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки.
- 13.Арнд Хеммерсбах и Стефан Франке перевод с немецкого Мурманск: Туломна (ИП Немцов) 2012
- 14.Инструкция по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке ИОТ № 132-2017
- 15.Должностная инструкция педагога дополнительного образования, учитывающая требования профессионального стандарта педагога приказ №70 от 15.01.2017
- 16.В.Н.Плохой Подготовка юных лыжников-гонщиков. Библиотечка тренера Человек/спорт Москва 2016
- 17.Научно методическое обеспечение подготовки спортивного резерва Е.В.Федотова типография ООО «Принтлето» Москва 2023г.