

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Введение в лыжные гонки»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – стартовый.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Объем программы:** 468 часов.

**Форма реализации программы:** очная.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Адресат программы:** дети 7 – 10 лет, желающие заниматься лыжным спортом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Наполняемость групп:** от 15 до 20 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
2 года	7	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

**Целью программы** является создание условий для развития двигательной активности учащихся путем вовлечения их в регулярные занятия физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, выносливость) и их сочетание;
- развитие волевых качеств – смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

**Планируемые результаты освоения программы**

### **К концу 1 года обучения учащиеся должны**

#### **знать:**

- основные понятия, термины лыжных гонок;
- историю развития лыжного спорта;
- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;
- основы правил соревнований в избранном виде спорта.

#### **уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях;
- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой передвижения на лыжах.

### **К концу 2 года обучения учащиеся должны**

#### **знать:**

- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

#### **уметь:**

- демонстрировать технику базовых лыжных ходов;
- демонстрировать технику спуска и подъема разными способами;
- выполнять повороты на месте и в движении;
- проходить дистанцию 2-3 км в скоростном режиме, дистанции 3-5 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- уметь подбирать лыжный инвентарь, мази, одежду и обувь;
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

### **Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным периодам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

