**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно УТВЕРЖДАЮ

совет МБУДО «Краснохолмская сш» приказ №50 от 13.09.2024

протокол №3 от 30.09.2024гдиректор МБУДО

 «Краснохолсмская сш

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.И.Тюрин.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

**для группы начальной подготовки 1 года обучения**

**2024-2025 учебный год**

Срок реализации программы –3 месяца

Программа рассчитана на детей и подростков – 8-14 лет

Авторы программы:

тренер – преподаватель по

лыжным гонкам

Д.С. Денисова

 ПРИНЯТА

 на заседании тренерско - педагогического

 совета МБУДО «Краснохолмская сш»

 протокол №1 от 13.09.2024г

г. Красный Холм

2024 г

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**......................................................................3
	1. Краткая характеристика изучаемого предмета…………………………....4
	2. Направленность рабочей программы ………………………..………….....5
	3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность………………5
	4. Цель и задачи рабочей программы ………………………………………...6
	5. Отличительные особенности рабочей программы………………………..6
	6. Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы………...7
	7. Сроки реализации рабочей программы …………………………………...7
	8. Режим занятий ………………………………………………………………7
	9. Формы организации занятий …………………………………………….. ..8
	10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности….8
	11. Формы подведения итогов реализации образовательной программы… ..9

 **2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** ……………………………………………..10

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧКЕСКИЙ ПЛАН**

3.1 Учебно- тематический план ГНП-1 на 3 месяца обучения………….………13

**4. КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

4.1Контрольные нормативы для ГНП-1 ……………..……………….………….14

5**.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ** …………………………….15

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена для работы в МБУДО «Краснохолмская сш» в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

 - Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2007 № 06-636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

.

**1.1 Характеристика вида спорта**

 Как утверждают отечественные и зарубежные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей в семье. Сегодня наблюдается тенденция ограничения самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное время препровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

 Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем.

 На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координации, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Лыжные гонки – гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.).

 Относятся к циклическим видам спорта.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися; содержание материала по физической, технической, теоретической, психологической подготовке, планы-графики распределения учебного материала; нормативные требования для перевода обучающихся на следующие этапы подготовки.

 **1.2 Направленность рабочей программы.**

 Направленность рабочей программы по виду спорта «Лыжные гонки » - физкультурно-спортивная.

**1.3 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

«Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Данная программа не предусматривает подготовку лыжников высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических и психических качеств и способностей.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

**1.4 Цели и задачи рабочей программы**

**Цель –** создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи:**

1.укрепление здоровья;

2.улучшение физического развития;

3.приобретение разносторонней физической подготовленности;

4.привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

5.воспитание черт спортивного характера;

6.овладение основами техники передвижения на лыжах;

7.приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

**1.5 Отличительные особенности рабочей программы.**

Отличительная особенность заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников , но и общефизическая подготовка, более высокий уровень направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учетом возрастных особенностей .

**1.6 Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы** Реализация рабочей программы физкультурно- спортивной направленности «лыжные гонки » ( далее Программа «лыжные гонки») предполагаемый контингент обучающихся в возрасте от 8 до 14 лет.

- Этап начальной подготовки

Рабочая программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов лыжных гонок с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. С учетом контрастности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

**1.7 Сроки реализации рабочей программы**

Рабочая программа «лыжные гонки» предусматривает общий объем прохождения материала в течении 3х месяцев.

**1.8 Режим занятий**

Рабочая программа программа по «лыжные гонки » реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская сш». Занятий проводятся на лыжной трассе спортивной школы.

**Комплектование учебных групп**

**и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся, лет | Кол-во уч-ся в учебной группе,Чел.Минимум | Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.Максимум | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объемПодготовки(час).Кол-во часовв неделю | Уровень спортивной подготовленности |
| *1. Этап начальной подготовки (ГНП)* |
| 3 месяца  | 8-14 | 10 | 15 | 3 | 6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке. Участие в товарищеских матчах. |

Дата окончания учебного года- 28.02.2025

Продолжительность учебных занятий - 3 месяца

Продолжительность каникул:

- зимние – с 29.12.2024г. по 8.01.2025г.

три месяца - 68 часов

Режим учебно- тренировочных занятий рассчитан на 3 месяца занятий непосредственно в условиях школы на один учебный год.

Этап начальной подготовки:

- первый год обучения 3 раза в неделю по 2 часа

**1.9 Формы организации занятий**

- Теоретические занятия

- Групповые занятия

- Индивидуальные занятия

- Участие в соревнованиях

Рабочая программа учитывает особенности подготовки обучающихся- спортсменов по избранному виду спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;

- преемственность технической, физической, психологической подготовке в избранном виде спорта;

- повышение уровня специальных скоростно- силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

**1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативность.**

**Обучающийся должен знать:**

- история развития лыжного спорта в России;

- специальную базовую терминологию лыжных гонок;

- основные гигиенические требования на занятиях лыжного спорта ;

- основные правила техники безопасности на занятиях лыжным спорто;

- профилактические меры по предупреждения травматизма и заболеваний;

- методы самоконтроля и само-регуляции психического и физического состояния.

**Обучающийся должен уметь:**

- качественно выполнять упражнения, предусмотрены программой;

- показывать и объяснять технику выполнения тех или и иных технических действий;

- при менять полученные знания и умения в соревновательной деятельности;

**1.11 Формы проведения итогов реализации рабочей программы.**

Основной показатель секции по лыжным гонкам – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года ( в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  |
| До года |
| Контрольные  | - |
| Основные  | - |

**2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Вводное занятие. Краткая история лыжного спорта в России. ОФПКраткая характеристика техники лыжных ходов. ОФП |
|
|
| **2** | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. ОФП |
|
|
| **3** | Кроссовый бег 1000 м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м. |
|
|
| **4** | Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м. |
|
|
| **5** | Повторный бег 60м. имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.Повторный бег 60м. имитация попеременно двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м. |
|
|
| **6** | Игровые эстафеты, силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно . |
|
|
| **7** | Игровые эстафеты, силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с Эспандером Попеременный двухшажный ход ( без палок) . Передвижение на лыжах от 1 до 3 км  |
|
|
| **8** | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе. |
|
|
| **9** | Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков на скорость ( 200 x 5-8). Игры на лыжахНанесение мазей держания. Попеременно двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе. |
|
|
| **10** | Попеременный двухшажный ход в горку+ «елочка». |
|
|
| **11** | Попеременно двухшажный ход ( держание равновесия, прокат)Одновременный хода: двухшажный , одношажный. Преодоление спусков, поворотов. |
|
|
| **12** | Переход с ход на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. |
|
|
| **13** | Преодоление спусков, поворотов + свободное катание.Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе. |
|
|
| **14** | Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе. |
|
|
| **15** | Одновременные хода:Двухшажный, одношажный 2 км Попеременный двухшажный ход ( без палок) 2 км. |
|
|
| **16** | Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе. Упражнения на склоне в спусках и подьемах. |
|
|
| **17** | Свободное катание Прохождение дистанции 1 км. На время. Упражнения на склоне в спусках и подьемах ( «елочка», скользащим и ступающими шагами) |
|
|
| **18** | Попеременный двухшажный ход ( держание равновесия, прокат). 2 км. |
|
|
| **19** | Прохождение дистанции 2 км. Спуски( стойка, объезд препятствия, маневрирование, повороты способом переступания.Свободное катание  |
|
|
| **20** | Бег 15 минут. Подвижные игры |
|
|
| **21** | Тестирование ОФП.Повторный бег 60 м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м. |
|
|
| **22** | Игровая эстафеты, силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером. |
|
|

**3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

* 1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГНП-1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки  | Дек-рь | Янв-рь | Фев-ль | **Итого** |
| Теор. часть | 1 | 1 | 1 | 3 |
| ОФП | 6 | 6 | 6 | 18 |
| СПФ | 7 | 7 | 8 | 22 |
| Технико- тактическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 18 |
| Конт.перевод.Нормативы и промежуточные  | 1 |  | 1 | 2 |
| Воспитательнаяработа | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Соревнования |  |  | 1 | 1 |
| Мед. Обследование | 1 |  |  | 1 |
| **ИТОГО** | 23 | 21 | 24 | **68** |

**4.КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**4.1 Контрольные нормативы для ГНП1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Описание упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | Бег 30 метров с высокого старта | с | - | 6.2 |
| 2. | Бег 60 метров с высокого старта  | с | 10,8 | - |
| 3. | Прыжок в длину с места  | см | 145 | 135 |
| 4. | И.п – упор лежа, сгибание и разгибание рук  | количествораз | 10 | 5 |
| 5. | И.п – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание а и.п.  | количествораз | 15 | 10 |

**5.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. -

М.: Физкультура и спорт, 2011.г

1. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина,1991.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б,* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2013.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.:

Физкультура и спорт, 2012.

1. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015
2. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2014.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. *Поварницин АЛ.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
6. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча,

Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

1. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2015.