

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «29» августа 2024 г

Утверждаю:
Директор _____ М. В. Шевченко
Приказ № 84/1 от «29» августа 2024 г.

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа*

*«Лыжные гонки»
для учащихся 1-9 класса*

Разработчик:
Абрамова Н.С. – учитель
физической культуры
Высшая квалификационная
категория

П. Алтынай, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по **лыжным гонкам** предназначена для организации занятий в школьной спортивной секции. Количество занимающихся в группах 10—15 человек. Возраст воспитанников 7-15 лет.

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества – смелость, настойчивость и выдержка.

Новизну программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровьесберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе по лыжной подготовке.

Данная программа актуальна, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту.

Цель курса: приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс.

Задачи курса:

- обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах;
- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств;
- освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок;
- воспитание устойчивого интереса к лыжному спорту;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности.

Обеспечение мотивации: Развитие интереса к спорту и к здоровому образу жизни. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост их физических качеств. Обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Формы проведения занятий:

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую подготовку.

Данная программа содержит бег по ровной местности, пересеченной и по подъемам; имитации лыжных ходов, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку на развитие всех физических качеств, упражнения на развитие гибкости, силовой выносливости и т.д.

Методы реализации программы: наглядный, практический, интерактивный, репродуктивный.

Место курса в учебном плане

Курс по лыжной подготовке рассчитан на 204 часа в год с проведением занятий 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 3 часа. Программа является традиционной модифицированной и рассчитана на 4-летнее обучение учащихся с 7 до 15 лет. Занимающиеся поделены на две группы: 7-10 и 11-15 лет. Форма обучения: индивидуальная (подход к каждому занимающемуся индивидуально).

Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий лыжным спортом занимающиеся должны:

1. Повысить уровень своей физической подготовленности.
2. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия (технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов).
3. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
4. У занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Требования к уровню подготовки:

1. Предметно-информационная составляющая образованности:

- иметь представление о развитии лыжного спорта;
- знать правила поведения на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии;
- знать правила обращения с лыжным инвентарем на занятии, и после занятия;
- знать назначение лыжных мазей;
- иметь представление о строении организма, функциях органов и условиях его гигиены;
- знать уровень своей физической подготовленности и улучшать его с помощью самостоятельных занятий;
- знать характер влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знать объективные и субъективные критерии самоконтроля;
- знать основные способы передвижения на лыжах, особенности конькового и классического способов передвижения;
- знать необходимость проведения соревнований и правила поведения на соревнованиях.

2. Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:

- уметь транспортировать лыжный инвентарь;
- уметь выбирать лыжное снаряжение и готовить лыжи к соревнованиям; - подбирать одежду для занятий и соревнований в соответствии с погодными условиями;
- освоить комплексы упражнений основной, гигиенической и дыхательной гимнастики;
- уметь беречь свое здоровье, здоровье близких людей;
- соблюдать основные правила, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам;
- передвигаться по пересеченной местности на лыжах с использованием различных способов;
- выполнять имитационные упражнения;
- бегать кроссы;
- участвовать в 3-6 соревнованиях по ОФП и в 3-6 по лыжным гонкам на дистанциях 1 -2 км.

3. Ценностно-ориентационная составляющая образованности:

- освоение основ культуры физического здоровья;
- овладение основами самоорганизации здорового образа жизни;
- становление интереса к занятиям лыжными гонками;
- понимание значения гигиены и закаливания, формирование доступных понятий о физическом развитии, влиянии физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы;

- развитие основ самоконтроля, понимание влияния вредных привычек на здоровье человека.

Материально – техническая база

Лыжная база – лыжи, палки, ботинки. Тренировочная лыжня. Стадион, спортивная площадка, спортивный зал.

Преподаватели

Абрамова Надежда Станиславовна

Учебно-методическая литература:

1. Журналы: «Физическая культура в школе», «Школа-Пресс».
2. Погадаев Т. М. Настольная книга учителя физической культуры, раздел: Специфика занятий отдельными видами спорта. – Москва: «Физкультура и спорт», 2000.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. «Физическая культура – Москва, Академия», 2008.
4. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль: Академия развития, 2010
5. Учебник для учащихся 2-4 классов «Ура! Физкультура! М.: Просвещение, 2005

Начальная подготовка. 1 - 4 год обучения.

I. Программный материал

1. Теоретическая подготовка - 20ч.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире -1 ч.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2.Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь -6 ч.

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

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена - 3 ч.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам -10 ч.

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. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

2. Практическая подготовка- 164 ч.

1. Общая физическая подготовка - 64 ч.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка - 70 ч.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка - 30 ч.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольно-переводные нормативы и соревнования - 20 ч.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	3ч.
2.	Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям	3ч.
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов	3ч.
4.	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы одновременных лыжных ходов.	3ч.
5.	Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.	3ч.
6.	Кроссовая подготовка - 1км. ОФП - силовая	3ч.
7.	Технико-тактические действия в спринте. Повторное пробегание отрезков 30м. 4-5 раз	3ч.
8.	Кроссовая подготовка 2 км. Подвижные игры	3ч.
9.	Повторное пробегание отрезков 60м. 3-4 раза ОФП силовой направленности. Подвижные игры.	3ч.
10.	Повторное пробегание отрезков 100м. 3-4 раза ОФП силовая	3ч.
11.	Бег на средние дистанции 200, 400м. Футбол	3ч.
12.	Бег на средние дистанции 300,500м. Футбол	3ч.
13.	Бег на длинные дистанции 1000м. Метание мяча на дальность	3ч.
14.	Бег на длинные дистанции 1500м. Прыжок в длину с разбега	3ч.
15.	Бег на длинные дистанции 2000м. Преодоление полосы препятствий	3ч.
16.	Бег на выносливость 3-5 км. Футбол	3ч.
17.	ОФП на развитие скоростных качеств. Эстафета.	3ч.
18.	ОФП прыжковой направленности. Соревновательная деятельность.	3ч.
19.	Общая и специальная выносливость.	3ч.

	Упражнения на релаксацию.	
20.	Соревнования на дистанцию 1 км. Подвижные игры	3ч.
21.	Развитие координации движений Преодоление полосы препятствий	3ч.
22.	Имитация попеременно – двушажного хода ОФП прыжковая	3ч.
23.	Имитация попеременно – двушажного хода ОФП силовая	3ч.
24.	Имитация попеременно – двушажного хода Футбол	3ч.
25.	Развитие скоростной выносливости Преодоление полосы препятствий 4-5 раз	3ч.
26.	Подбор лыжного инвентаря Попеременно двухшажный ход без палок	3ч.
27.	Попеременно двухшажный ход без палок Прохождение дистанции 2 км.	3ч.
28.	Совершенствование попеременно двухшажного хода без палок Прохождение дистанции 3 км.	3ч.
29.	Спуски и подъемы Совершенствование попеременно двухшажного хода без палок – повторное прохождение отрезков 200м. 3-4 раза	3ч.
30.	Попеременно двухшажный ход с палками Совершенствование спусков и подъемов	3ч.
31.	Попеременно двухшажный ход с палками Слалом на равнине	3ч.
32.	Соревнования на дистанцию 1 км. Игры на лыжах	3ч.
33.	Совершенствование попеременно двухшажного хода Совершенствование спусков и подъемов	3ч.
34.	Торможение плугом Подъемы «Лесенкой» и «ёлочкой»	3ч.
35.	Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью	3ч.
36.	Соревнования на дистанцию 2 км. Совершенствование спусков и подъемов	3ч.
37.	Повторное прохождение отрезков 200м. – 5-6 раз	3ч.
38.	Совершенствование спусков, подъемов, торможения, поворотов	3ч.
39.	Соревнования на дистанцию 3 км.	3ч.
40.	Повторное прохождение отрезков по 300м. 5-6 раз	3ч.
41.	Повторение цикла «Подъем – спуск» 4-5 раз на время	3ч.
42.	Прохождение дистанции 5 км.	3ч.
43.	Совершенствование спусков и подъемов	3ч.
44.	Соревнования на дистанцию 2 км.	3ч.
45.	Одновременные ходы: двухшажный, одношажный, бесшажный	3ч.
46.	Прохождение дистанции 6-8 км.	3ч.
47.	Соревнования на дистанцию 3 км.	3ч.
48.	Совершенствование одновременных ходов	3ч.
49.	Прохождение отрезков по 300м. 4-5 раз на время	3ч.
50.	Прохождение дистанции 5 км.	3ч.

51.	Прохождение отрезков по 300м. 4-5 раз на время	3ч.
52.	Соревнования на дистанцию 3 км.	3ч.
53.	Переходы с одного хода на другой в зависимости от рельефа	3ч.
54.	Слалом при спусках	3ч.
55.	Соревнования на дистанцию 2 км.	3ч.
56.	Эстафеты на лыжах Спуски- подъемы	3ч.
57.	Подъем «Серпантин», слалом на спусках	3ч.
58.	Преодоление полосы препятствий Повторное пробегание отрезков 60м. 4-5 раз	3ч.
59.	Кроссовая подготовка 3 км. Упражнения на релаксацию.	3ч.
60.	ОФП на развитие координации движения. Веселые старты.	3ч.
61.	ОФП на развитие скоростных качеств. Эстафета.	3ч.
62.	Соревнования на дистанцию 2 км. Футбол	3ч.
63.	Кроссовая подготовка 3 км. Подвижные игры	3ч.
64.	Бег на длинные дистанции 1000м. ОФП прыжковая	3ч.
65.	Бег на длинные дистанции 1500м. ОФП силовая	3ч.
66.	Бег на длинные дистанции 2000м. Игра «Ляпта»	3ч.
67.	Бег на выносливость 6-ти минутный бег Игра «Ляпта»	3ч.
68.	Эстафетный бег Игра «Ляпта»	3ч.
	Всего	204