

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 18 от 28 августа 2023г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая
средняя школа»
А.А. Подгорних
Приказ №58/18 от 28 августа 2023 г.



«Согласовано»:
Зам. директора по ВР:
Кондакова Т.Ю. Кондакова
«01» сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Лыжная подготовка»

Возраст обучающихся – 10-14 лет
Срок реализации программы – 1 год
Количество часов в год – 34 часа

Составитель: Настас И.С.,
учитель физической культуры,
МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

с.Чушевицы

2023 г.

Введение.

Рабочая программа ДО «Лыжная подготовка» физкультурно-спортивной направленности для учащихся 5-8 классов.

Рабочая программа «Лыжная подготовка» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;

- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21 Об утверждении Правил финансирования персонифицированного дополнительного образования детей в Вологодской области.

- Устав МБУ ДО «Центр дополнительного образования детей».

В связи с введением в школьную программу по физической культуре Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», возникла необходимость подготовки школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО. В программу ВФСК ГТО школьников I-II ступеней включены нормативы по лыжным гонкам, поэтому данная программа предусматривает подготовку к сдаче нормативов по лыжной подготовке.

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа секции лыжной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана для занятий с учениками начальной школы. Программа рассчитана на 2 часа в неделю для учащихся 5-8 классов.

Данная программа позволяет решать задачи единого образовательного процесса на протяжении всех лет обучения, формирует у обучающихся целостное представление об оздоровительном значении учебно-тренировочных занятий и влиянии на повышение работоспособности, а главное - воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия, и собственно лыжные гонки таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных навыков и развития физических возможностей ребят.

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его

видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься в может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Цель и задачи проведения занятий лыжной подготовкой в школе - более углубленное изучение лыжных ходов, подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО у младших школьников.

Цели и задачи:

Цель программы по лыжной подготовке: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи первого года обучения:

- привить устойчивый интерес к занятиям;
- укрепить здоровье и начать закаливание организма;
- овладеть основами техники способов передвижения на лыжах.

Задачи второго года обучения:

- Повысить уровень всесторонней физической подготовки;
- совершенствовать лыжную технику и тактику лыжника – гонщика;
- воспитать морально – волевые качества;
- развить специальные качества лыжника;
- развить физическую активность;
- укрепить здоровье и повысить работоспособность обучающихся.

Лыжный спорт – один из самых массовых и привлекательных видов спорта в нашей стране. Каждый, кто совершил лыжную прогулку, наверное, почувствовал, как полезен для здоровья чистый морозный воздух, увидел, какая красивая у нас природа. Занятия лыжным спортом придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость, создают хорошее настроение потому что при передвижении на лыжах работают все мышцы, усиливается дыхание кровообращение, закаливается организм, повышается его устойчивость к простудным заболеваниям.

На занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость выдержка.

Задачи:

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься лыжной подготовкой.

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие всех физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости);
- развитие специальной физической подготовки в данном виде спорта.

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

1. Планируемые результаты деятельности ДО

Личностными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития лыжного спорта, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия лыжного спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся получат возможность:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять технико-тактические действия лыжной подготовки;
- участвовать в районных соревнованиях;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

2. Содержание программы ДО

2.1 Формы и виды организации деятельности:

Основными видами деятельности являются: игровая, спортивно-оздоровительная, развлекательная.

Формы организации деятельности: игра, турнир, соревнование, беседа, лекции, беседы, просмотр учебных видеофильмов

Методы и приемы обучения:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;

- инструкторско-методические занятия;
Основной формой является учебно-тренировочное занятие.

2.2 Содержание (68 часов)

Теоретическая подготовка (на каждом занятии)

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Общая физическая подготовка (14 часов)

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.

Специальная физическая подготовка 14 часов)

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Техническая подготовка (40 часов)

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. Участие в соревнованиях.

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Техническая подготовка	40
	Специальная физическая подготовка	14
	Общая физическая подготовка	14
Итого		68

Календарный учебный график

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором школы.

Этапы образовательного процесса	Время
Начало занятий	начало учебного года
День проведения занятий	Два раза в неделю
Продолжительность занятий	45 минут
Окончание учебного года	май

**Условия реализации
дополнительной образовательной программы.**

1. Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок
2. Лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав членов секции.
3. Лыжные ботинки на весь состав членов секции.
4. Лыжная мазь 10 комплектов на сезон.
5. Эспандер резиновый -5 шт.
6. Мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт..
7. Мячи баскетбольные - 6 шт.
8. Мячи футбольные – 5 шт.
9. Скакалки - 20 шт.
10. Гантели – 3-5 кг. по 8 шт.
11. Штанга тренировочная – 2 шт.
12. Секундомер – 1 шт.
13. Рулетка – 1 шт.
14. Аптечка – 1 шт.

Площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике, спортивный зал.

Методическое обеспечение программы:

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
-------	------------------	---------------	-----------------	------------------------	-------------------------

1.	Теоретическая подготовка	Лекции, беседа, самостоятельные занятия	Фронтальный групповой	<p>1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет, магнитофон.</p> <p>2.Учебники и методические пособия: Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бутин И.М. Лыжный спорт: пособие для учащихся М.; «Физ. Культура», Просвещение, 1988. Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виролайнен П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p>	Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный и фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия. самостоятельны занятия	Фронтальный поточный, групповой, круговой	<p>1.ТСО: Видеопроектор, магнитофон.</p> <p>2.Наглядные пособия: учебные карточки, плакаты, кинограммы.</p> <p>2.Учебники и методические пособия: Манжосов В.Н. Тренировка Лыжников – гонщиков (очерки теории и методики). М.: 1986. Физкультура и спорт. Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт», Бутин И.М. Лыжный спорт: пособие</p>	Тестирование, соревнования, контрольный опрос, контроль ведения дневников самоконтроля

				<p>для учащихся М.: «Физ. Культура», Просвещение, 1988. Лях В.И.,Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение,2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виролайнен П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p>	
3.	Специальная физическая подготовка.	Учебно-тренировочные занятия, соревнования. внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия	Фронтальный, поточный, групповой, круговой	<p>1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и метод. пособия: Веденин В.П.«С чего начинается лыжня». М.Физкультура и спорт. 1983. Сергеев Б.И. Евстратов В.Д, Чукардин Г.В. Лыжный спорт: Учебник, для ин – тов и техн. физ. культ. М.; Физкультура и спорт. 1989. – 319с. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с.</p>	Тестирование, соревнования, контрольный опрос контроль ведения дневников
4.	Техническая подготовка.	Учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия.	Фронтальный, групповой, круговой, поточный.	<p>1.ТСО: видеопроектор, магнитофон. 2.Наглядные пособия: Видеоматериал, учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3.Учебники и методические пособия: Сорокин С.Г. Лыжная подготовка.</p>	Соревнования, индивидуальный и фронтальный опрос.

5.	Тактическая подготовка.			Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Агроновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин- тов физ.культ, М.; 1980 «Физкультура и спорт»,	
6.	Правила и организация соревнований.	Лекции, беседы учебно-тренировочные занятия, соревнования, внеклассные мероприятия, самостоятельные занятия.	Групповой, круговой, соревнова – тельный.	1.ТСО: компьютеры, проектор, Интернет. 2.Учебники и методические пособия: Г.Б. Чукардин Тренировка . Изд. «Физкультура и спорт». М.1980г. Коршунов А.М. Победная лыжня. М.: Советская Россия,1981	Индивидуальный опрос, стенды, соревнования.
7.	Контрольные испытания.	Лекции, беседа, соревнования.	Групповой, фронтальный.	1.ТСО: компьютеры, Интернет, проектор. 2.Наглядные пособия: кинограммы, плакаты, учебные карточки. 2. Учебники и методические пособия: Лыжные гонки. Правила соревнований. М. Изд. «Физкультура и спорт». 1986. -64 с. Немухин И.А. Лыжня покоряется смелым. М. Физкультура и спорт. 1980.	Стенды, соревнования, сообщение, опрос. занимающихся.
8.	Медицинское	Учебно – тренировочные	Групповой.	1.ТСО:компьютер,база данных. 2.Наглядные пособия: кинограмма плакаты. 3.Учебники и методические пособия: Матвеев А.П.	Тестирование,

9.	<p>обследование.</p> <p>Мор – психол. подготовка.</p>	<p>занятия.</p> <p>Медосмотр.</p> <p>Лекции, беседа, самостоятельные занятия.</p>	<p>Групповой.</p> <p>Групповой.</p>	<p>Физическая культура Образовательная программа (1-11 кл). Радио и связь. М.1995. Чукардин Г.Б. Тренировка лыжника. Изд. «Физкультура и спорт». М.1980</p> <p>1.ТСО: компьютер. База данных</p> <p>2.Наглядные пособия: Медицинская карта здоровья занимающегося. Полиевский С.А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. М.Физкультура и спорт. 1987. 111 с.</p> <p>1.ТСО: магнитофон.</p> <p>2.Наглядные пособия: плакат.</p> <p>3.Методическое пособие: Пунин А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию. М. Физкультура и спорт. Голубева Л.А. Как вырастают чемпионы. М.Физкультура и спорт. 1981.</p>	<p>соревнования.</p> <p>Итоги медицинского осмотра, анализ.</p> <p>Итоги соревнований, индивидуальный и фронтальный опрос</p>
----	---	---	-------------------------------------	--	---