

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чушевицкая средняя школа»

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 16 от 30 августа 2024г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая
средняя школа»
А. А. Подгорних
Приказ № 44 от 30 августа 2024 г.

«Согласовано»:
Зам. директора по ВР:
 Т.Ю. Дружининская
«02» сентября 2024 года

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Лыжная подготовка»

Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок реализации программы – 1 год
Уровень программы-базовый
Количество часов в год – 34 часа

Составитель: Негодяева А.А.,
учитель физической культуры,
МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

с.Чушевицы

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка» разработана на основе:

*Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

*Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «О концепции развития дополнительного образования до 2030 года»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года

№ 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерством просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года);

*Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»

*Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

*Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

*Устава МБОУ «Чушевицкая средняя школа»;

*Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере освоит навыки занятия лыжами.

Объем программы. Занятие проводится один раз в неделю, в течение учебного года. Количество часов для освоения программы- 34 часа.

Формы обучения. Занятия проводятся в очной форме, в виде тренировочных занятий
Язык-русский

Количество занимающихся – группа из 10 человек

Срок освоения- 1 год, 9 месяцев,34 недели.

Цели программы : укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи :

Образовательные (предметные)

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Личностные:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Метапредметные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Содержание программы

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника- спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов. Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.

7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным душажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам. Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Учебный план секции

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретический материал	1	1	0	беседа
2	Гигиенические требования к экипировке лыжника. История развития лыжного спорта	1	1	0	беседа
3	Правила соревнования по лыжным гонкам	1	1	0	Беседа, тестирование
4	Смазка лыж Общесфизическая подготовка	2	1	1	Беседа, показ

5	Ходьба, бег и беговые упражнения	2	0	2	наблюдение
6	Спортивные и подвижные игры	2	0	2	наблюдение
7	Гимнастические упражнения	1	0	1	наблюдение
8	Общеразвивающие упражнения	2	0	2	наблюдение
9	Упражнения для развития двигательных качеств Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	2	0	2	Наблюдение, показ
10	Техническая подготовка	4	0	4	Наблюдение, анализ

11	Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время	2	0	2	наблюдени е
12	Работа с резиновым эспандером	1	0	1	Наблюден ие,показ
13	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе	8	0	8	Наблюден ие,анализ
14	Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	5	0	5	контроль

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- *воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- *умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- *умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- *определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- *умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

*умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

*формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;

*умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

*умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

*потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

*умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

*спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

*стремление индивида вовлечь в занятия лыжной подготовкой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка» курса учащиеся должны характеризовать:

*значение лыжного спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

*прикладное значение лыжных ходов;

*правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой;

*названия разучиваемых лыжных ходов;

*технику выполнения предусмотренных учебной программой;

*типичные ошибки при выполнении упражнений;

*упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

*контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

*основное содержание правил соревнований;

*игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

уметь:

*соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой;

*технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты);

*контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке.

Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной аттестации
1	1	4.09.23	20.05.24	34	34	34	1 раз в неделю	Итоговая аттестация май 2024

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	4	13:35	тренировка	1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	стадион	беседа
2	Сентябрь	11 18 25	13:35	тренировка	3	ОФП. Специальная физическая подготовка.	стадион	наблюдение

						Техническая подготовка.		
3	октябрь	29	13:35	тренировка	2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов	стадион	наблюдение
4	октябрь	1623	13:35	тренировка	2	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион	Наблюдение, анализ
5	октябрь	306	13:35	тренировка	2	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	Спортивный зал	Контроль, фиксация
6	ноябрь	1320	13:35	тренировка	2	Специальная физическая подготовка. Имитация	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
7	ноябрь	274	13:35	тренировка	2	СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
8	декабрь	1118	13:35	тренировка	2	Теория «Спортивный	Лыжная база	Беседа, тестирование

						инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.		
9	Декабрь, январь	25 15 22 29	13:35	тренировка	4	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Лыжная трасса	Наблюдение, показ
10	февраль	5 12	13:35	тренировка	2	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	Лыжная трасса	наблюдение
11	февраль	19 26 4	13:35	тренировка	3	Контрольная тренировка, соревнование	Лыжная трасса	Контроль, анализ
12	март	11 18	13:35	тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Лыжная трасса	наблюдение
13	март	25 8 15	13:35	тренировка	3	ОФП. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	наблюдение
14	Апрель, май	22 29 13 20	13:35	тренировка	4	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная	стадион	наблюдение

						физическая подготовка		
					Итого: 34 часа			

Воспитательный компонент

Участие в школьных и районных соревнованиях « Осенний кросс». Участие в общешкольном дне здоровья. Участие в соревнованиях по мини-футболу. Участие в соревнованиях по настольному теннису. Участие в районных и сельских соревнованиях «Лыжня России». Участие в соревнованиях «Юный лыжник», «Старт Надежды». Участие в соревнованиях по пионер-болу. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и многоборью. Участие в Президентских состязаниях. Участие в общешкольном турнире по шахматам.

Формы контроля/аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка по итогам деятельности объединения, грамоты, дипломы, кубки за участие и победу на районной спартакиаде школ, журнал посещаемости, собеседование, зачеты, спортивные соревнования по лыжным гонкам.

Список литературы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 2011 г.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 2015 г.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 2006.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки:

Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 2015 г.

5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 2012 г.

6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014 г.

7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 2013