

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 – 10-14 лет
Срок реализации программы – 1 год
Количество часов в год – 34 часа
Уровень программы-базовый

Составитель: Настас И.С.,
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 занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере освоил навыки занятия спортом.

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.

Количество детей в группе-10

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

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

ЗАДАЧИ

1. Образовательные (предметные)

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности:
- углубленное изучение основных элементов техники классических и коньковых. ходов;
- приобретение соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

2. Личностные - укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение разносторонне- физической подготовленности;
- улучшение физического развития.

3. Метапредметные

- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание специальных физических качеств.

Содержание программы

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции.

Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание,

самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика).

Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	1	1	0	беседа
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	1	1	0	беседа

3	Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	2	1	1	Ведение дневника
4	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	2	2	0	беседа
5	Основы техники способов передвижения на лыжах	1	1	0	Беседа,показ
6	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1	0	беседа
7	Основные средства восстановления	1	1	0	анкетирование
8	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1	1	0	тестирование
9	Общая и специальная физическая подготовка	10	0	10	наблюдение
10	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	11	0	11	наблюдение
11	Контрольные упражнения	2	0	2	Контроль,анализ
12	Медицинское обследование.	1	0	1	анализ
		Итого: 34 часа			

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

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	8	14:20	тренировка	1	История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта.	Спортивный зал	беседа
2	сентябрь	15	14:20	тренировка	1	ТБ на занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия.	Спортивный зал	наблюдение

3	сентябрь	22	14:20	тренировка	1	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж.. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.	Лыжная база	беседа
4	сентябрь	29 6	14:20	тренировка	2	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения	Спортивный зал	наблюдение
5	октябрь	13 20 27 3	14:20	тренировка	4	. ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион	наблюдение
6	ноябрь	10 17 24	14:20	тренировка	3	ОФП. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	наблюдение
7	декабрь	1 8	14:20	тренировка	2	СФП. Упражнения на выносливость. Имитация	Спортивный зал	наблюдение

						техники лыжных ходов		
8	декабрь	15 22	14:20	тренировка	2	Основы техники способов передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага.	Лыжная трасса	наблюдение
9	январь	12 19 26	14:20	тренировка	3	Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении	Лыжная трасса	Наблюдение, анализ
10	февраль	2	11:00	соревнования	1	Соревнования	Лыжная трасса	соревнования
	февраль	9 16	14:20	тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Лыжная трасса	наблюдение
11	февраль	24	14:20	тренировка	1	Повторная тренировка	Лыжная трасса	наблюдение
12	февраль	29	14:20	тренировка	2	СФП. Упражнения скоростно-силового характера	Лыжная трасса	наблюдение
12	март	7	14:20	тренировка	1	Имитация лыжных ходов.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ

						Работа с эспандером		
1 3	март	15 22 29	14:20	тренировка	3	ОФП. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	наблюдение
1 4	апрель	5	14:20	тренировка	1	Контрольная тренировка. Сдача нормативов	Спортивный зал	Контроль, фиксация
1 5	Апрель май	12 19 26 3 13	14:20	тренировка	5	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка	стадион	наблюдение
					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 волейболу. 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

Нормативы
общей физической и технической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

Нормативы по общей физической подготовке

1.1	Бег на 60 м	секунды	Не более	Не более	Не более	Не более
			11,5	12.0	11.0	11.6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130	150	140
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	30	25	35	30
1.4	Бег на 1000 м	мин,сек.	6.30	7.0	5.50	6.20

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки

- **Бег на 60 м** выполняется в спортивной обуви без шипов на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **Бег на 100 м** выполняется в спортивной обуви без шипов на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной

ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

• **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (за 1 мин) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний, удержание ног может осуществляться обучающимся в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

• **Бег на 1000 м** выполняется в спортивной обуви без шипов на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более 5 обучающихся, результаты регистрируются в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

• **Бег на лыжах. Классический стиль 3 км** проводится на дистанции, проложенной преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта обучающихся выстраивают за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» обучающиеся начинают движение. Обучающийся считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда его нога пересекает финишную линию носком ботинка.

• **Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км** проводится на дистанции, проложенной преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта обучающихся выстраивают за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» обучающиеся начинают движение. Обучающийся считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда его нога пересекает финишную линию носком ботинка

Материально-техническое оснащение

- лыжи
- палки
- ботинки
- мази, парафин
- оборудованный тренажерный зал

Дидактическое обеспечение

- методическая литература
- фотоматериалы
- диски, слайды, компьютер