

Управление образования, молодёжной политики и спорта
администрации Пильнинского муниципального района
Муниципальное образовательное учреждение
Столбищенская средняя школа

ПРИНЯТА

на педсовете

Протокол: №1

От 26.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом

от №136од от 26.08.2024 г.

Директор _____ Лукачев А.А.

**Дополнительная общеобразовательная
программа «Лыжи»**

Возраст обучающихся: -5-9кл

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Дерябин Сергей Борисович, педагог
дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2024-2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по лыжам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ и адаптирована с учащимися с ОВЗ

Включение в учебные планы физической культуры общеобразовательных учреждений лыжные гонки, как одного из средств физического развития продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Спортивно-оздоровительная программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на начальных этапах подготовки.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Цель программы: 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 программы:

- Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
- Формирование и закрепление потребностей в систематических занятиях спортом;
- Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Формы и методы.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

Применяемые методы, направлены:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительноиллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый.

В течение года тренировки проводятся:

- В осенне-весенний период проводится ОФП, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, соревнования и контрольные нормативы.
- В зимний период проводится работа на технику лыжных ходов, специальная подготовка на развитие двигательных качеств лыжника, эстафеты, игры на лыжах.

При организации тренировочного процесса необходимо помнить:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях, личная гигиена спортсмена.

Возраст детей.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов . Рекомендуемый состав группы обучения 15 - 20 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Сроки реализации программы.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год обучения, предусматривает 68 часов нагрузки: теория – 4 часа, практика –64 часа с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Время обучения:

С сентября 2024г. по май 2025 г. из расчёта 2 часа в неделю

Ожидаемые результаты

Результатом освоения программы «Лыжи» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

будут знать / понимать:

- историю развития лыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

будут уметь:

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время

соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

– использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

смогут решать жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;

- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Формы подведения итогов реализации программы

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участие в спортивных праздниках

- участие в соревнованиях: по лыжным гонкам, школьного, районного и краевого уровней

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №п/п | Содержание занятий | Количество часов |
|------|-----------------------------------|------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | -4 |
| 2 | Практическая подготовка | -64 |
| | Общая физическая подготовка | -12 |
| | Специальная физическая подготовка | - 16 |
| | Техническая подготовка | -32 |
| | Участие в соревнованиях | – по плану |
| | Контрольные нормативы, мониторинг | - 4 |
| | | Всего часов: 68 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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. Соревнования юных лыжников.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах и спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

5. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - это вид спортивной подготовки, направленной на развитие двигательных качеств спортсмена, на укрепление здоровья. Практическая подготовка подразделяется на: общую, специальную и техническую, контрольные упражнения и участие в соревнованиях.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Целью общей физической подготовки является направленность на общее развитие и укрепление здоровья спортсмена, улучшение физического развития, которое достигается путем выполнения различных упражнений (с предметами и без предметов). Выполнение комплекса ОРУ, кроссовой подготовки, подвижных («Веселые старты», лыжные эстафеты) и спортивных игр (футбол, пионербол). 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 быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, общей, силовой и специальной выносливости, которое достигается путём кросса с имитацией, выполнения прыжковых и имитационных упражнений. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика. Освоение объёма тренировочных нагрузок адекватных возрасту и этапу обучения: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и «плугом», обучение, а в дальнейшем и совершенствование техники основных видов лыжных ходов, 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.

4. Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых способностей), участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1,2 км, первенство школ города по легкой атлетике.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Содержание материала | Кол-во часов |
|----------|---|---------------------|
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности. Бег. ОРУ | 2 |
| 2. | Исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Бег. ОРУ | 2 |
| 3. | Лыжный спорт в России и мире. Бег. ОРУ, игры. | 2 |
| 4. | Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. ОРУ, игры . | 2 |
| 5. | Тестирование. ОРУ, игры. | 2 |
| 6. | Бег. ОРУ Прыжковые упражнения (разновидности), игры. | 2 |
| 7. | Одежда лыжника при различных погодных условиях. Кросс. Игра в футбол ОРУ. | 2 |
| 8. | Гигиена, закаливание. Бег. ОРУ, игры. | 2 |
| 9. | Бег. ОРУ специальные упражнения лыжника . Прыжковые и имитационные упражнения, игра в футбол. | 2 |
| 10. | Кроссовая подготовка ОРУ, игры. | 2 |
| 11. | Правила ухода за лыжами и их хранение. Прыжковые и имитационные упражнения, игра в футбол . | 2 |

| | |
|---|---|
| 12. Бег. ОРУ специальные упражнения лыжника. | 2 |
| 13. Комплексы специальных упражнений на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 2 |
| 14. Подъёмы ступающим и скользящим шагом, игры на лыжах. «Веселые старты», лыжные эстафеты. | 2 |
| 15. Скольжение попеременным двухшажным ходом, подъёмы, игры. | 2 |
| 16. Движение одновременными ходами, спуски, игры. | 2 |
| 17. Техника скользящего шага, передвижение одновременным ходом. Подъёмы ступающим и скользящим шагом, игры на лыжах. | 2 |
| 18 Скольжение попеременным двухшажным ходом, подъёмы, игры. | 2 |
| 19. Движение одновременными ходами, спуски, игры. | 2 |
| 20. Техника скользящего шага, передвижение одновременным ходом. | 2 |
| 21. Торможение палками, падением и «плугом», игры. Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 2 |
| 22. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке. Прохождение дистанции 2, 3 км, игры. | 2 |
| 23. Прохождение дистанции 2, 3 км, игры «Веселые старты», лыжные эстафеты. | 2 |
| 24. Отличительные особенности конькового и классического ходов. Техника конькового хода, повороты, торможения. | 2 |
| 25. Совершенствование лыжных ходов, игры, эстафеты. | 2 |
| 26. Техника конькового хода, скоростной бег. | 2 |
| 27. Техника безопасности на занятиях, игры. Силовая тренировка. | 2 |
| 28. Значение и организация самоконтроля на занятии и дома Развитие координационных способностей, игры. | 2 |

| | |
|--|---|
| 29. Бег. ОРУ специальные упражнения, игры. | 2 |
| 30. ОРУ. Прыжковые и имитационные упражнения, игра в футбол. | 2 |
| 31. Бег. ОРУ специальные упражнения, игры. | 2 |
| 32. Силовая подготовка. ОРУ специальные упражнения, игры. | 2 |
| 33. Силовая подготовка. ОРУ специальные упражнения, игры. | 2 |
| 34. Тестирование. ОРУ, игры. | 2 |

Итого 68

Нормативы оценки выносливости

| Класс | Пол | Дистанция | Время | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
|--------------|------------|------------------|---|----------------|---------------|--------------------------|
| 5 класс | М | 2 км | | 11.20 | 13.00 | 15.00 |
| | Д | 1 км | | 6.29 | 7.15 | 8.20 |
| 6класс | М | 4 км | Прохождение дистанции без учета времени | | | |
| | Д | 3 км | | | | |
| 7 класс | М | 3 км | | 17.20 | 20.00 | 23.00 |
| | Д | 2 км | | 13.10 | 15.10 | 17.25 |
| 8-9 класс | Ю | 5 км | Прохождение дистанции без учета времени | | | |
| | Д | 4 км | | | | |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации данной программы имеются:

1. Спортивный зал
2. Лыжная трасса - 5 км
3. Лыжный инвентарь (комплект) - 30шт
4. Иные средства обучения (мячи баскетбольные-10шт; мячи набивные-6 шт; скакалки-10шт, мячи волейбольные -12шт, мячи футбольные -5 шт, маты гимнастические – 10шт)

Литература:

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдьюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
3. З.Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «Спорт.Академ.Пресс» Москва, 2001
4. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдьюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
5. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 2001.
6. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций.- М: ФиС, 2009.
7. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 2010.
8. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2006.
9. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2000.
- 10.Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2001.
- 11.Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 2011.
- 12.Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 2008.
- 13.Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2000.
- 14.Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2012.
- 15.Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 2010.
- 16.Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 2010.
- 17.Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 2005.

Информационное обеспечение:

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;
- Федерация лыжных гонок России: www.flgr.ru.;