

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО

методическим советом школы

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Г.В.Паршукова

Приказ № 274 от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

(стартовый уровень)

НАПРАВЛЕННОСТЬ	Физкультурно-спортивная
АДРЕСАТ	7-11 лет (1-4 класс)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	1 год (68 ч)
СОСТАВИТЕЛЬ	Филатов Виталий Александрович
ДОЛЖНОСТЬ	учитель физкультуры

Визинга 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО

методическим советом школы

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Г.В.Паршукова

Приказ № 274 от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

(стартовый уровень)

НАПРАВЛЕННОСТЬ	Физкультурно-спортивная
АДРЕСАТ	7-11 лет (1-4 класс)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	1 год (68 ч)
СОСТАВИТЕЛЬ	Филатов Виталий Александрович
ДОЛЖНОСТЬ	учитель физкультуры

Визинга 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

ДООП «Лыжная подготовка» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень. Стартовый.

Актуальность. Высокая заболеваемость респираторными заболеваниями и малоподвижный образ жизни учащихся негативно сказывается на успеваемости, а прогулки на лыжах являются одним из лучших средств оздоровления организма. На учебных занятиях по лыжной подготовке у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Программу определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровье – сберегающих 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 программы: приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс по лыжным гонкам.

Задачи программы:

- 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.

Формы. На занятиях предполагается использовать преимущественно групповой метод обучения, а в совершенствовании технической подготовки использование индивидуального метода. Занятия будут проводиться 2 раза в неделю продолжительностью 1 час.

Категория учащихся. Программа предназначена для учащихся 8-11 лет (2-4 классов), желающих укрепить свое здоровье, имеющих хронические болезнями дыхательной системы или просто любителей лыжного вида спорта.

Срок реализации программы.

Курс по лыжной подготовке рассчитан на 68 часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 час.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень	Результаты
Стартовый	<p><u>Личностными результатами</u> освоения учащимися содержания 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; формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><u>Метапредметные результаты</u> включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения учащимися содержания 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.</p> <p><u>Предметные результаты</u> включают освоенный школьниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Лыжным спортом» обучающиеся будут знать: историю возникновения и развития лыжного спорта; способы закаливания организма; основы и приемы развития физических качеств; способы подготовки инвентаря к занятиям; способы передвижений на лыжах.</p>

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История лыжных гонок	1	1	-	Тестирование
2	Тактика лыжных гонок	2	1	1	Контрольное упражнение
3	Правила лыжных гонок	1	1	-	Тестирование
4	Общая физическая подготовка	38	-	38	Контрольное упражнение
5	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Контрольное упражнение
6	Техническая подготовка	10	-	10	Контрольное упражнение
7	Контрольные упражнения и соревнования	6	-	6	Контрольное упражнение
Итого объём программы		68	3	65	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. История лыжных гонок.

Тема 1: Вводное занятие. История лыжных гонок.

Теория (1 час). Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и па 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.

Раздел 2. Тактика лыжных гонок.

Тема 1: Распределение сил по дистанции.

Теория (1 час). 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.

Практика (1 час). 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.

Раздел 3. Правила лыжных гонок.

Теория (1 час). 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.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Практика (38 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. Круговая тренировка на развитие всех физических качеств.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Практика (10 часов). 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.

Раздел 6. Техническая подготовка (10 часов).

Практика (10 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.

Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования (6 часов).

Практика (6 часов).

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки, выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость); участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам (соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей; учебно-тренировочные соревнования; соревнования); сдача нормативов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Лыжная база укомплектована лыжами для классического и конькового хода. В шаговой доступности имеется освещенная лыжная трасса протяженностью 2500 метров, асфальтированный стадион (300 метров) и асфальтированная дорожка в парке протяженностью 400 метров. Так имеется спортивный зал для проведения силовых тренировок. В спортивном зале имеются маты, набивные мячи и гантели.

Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Формы контроля. Тестирование, выполнение контрольного упражнения, контрольные старты.

Обеспечение программы методическими материалами. Интернет ресурсы. Для методического обеспечения используются статьи, и разработки передовых работников сферы спорта выложенные на сайтах «Киберленинка», «Эллайбери», «Трискирун».

Основная литература. Лыжный спорт (А. А. Бутин).

Дополнительная работа. Теория спорта (Н. И. Курамшина).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин В.М. Лыжные гонки. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки. -С.-Петербург, 1994.
3. Бардин КВ. Лыжный спорт. - М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Лыжный спорт: Учебное пособие.-Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов лыжников высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в лыжном спорте: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995.
9. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в лыжном спорте: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
10. Костру б А. А. Медицинский справочник тренера. - М.: Проф-издат, 1987.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Дата проведения	Тема занятия	Примечание (отмена, больничный, карантин, уплотнение)
1	1 час	Инструктаж по Т.Б. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.	
2	1 час	Бег. Обучение имитациям лыжных ходов. Круговая тренировка. Лыжный спорт в России (теория).	
3	1 час	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	
4	1 час	Бег. Имитация лыжных ходов. Спортивная игра. Методы подсчета ЧСС (теория).	
5	1 час	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на различные группы мышц.	
6	1 час	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	
7	1 час	Бег с имитацией на подъёмах. Упражнения на развитие силовых способностей.	
8	1 час	Бег с имитацией на подъёмах. Спортивная игра. Круговая тренировка.	
	1 час	Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.	
10	1 час	Имитационные упражнения. Гигиена юного спортсмена (теория).	
11	1 час	Бег. Техника лыжных ходов.	
12	1 час	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка. Спортивная игра	
13	1 час	Кросс. Характеристика лыжных ходов (теория). Имитационные упражнения.	
14	1 час	Бег. Имитационные упражнения.	
15	1 час	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	
16	1 час	Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении. Закаливание организма (теория).	
17	1 час	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря (теория).	
18	1 час	Обучение спускам и подъемам, торможениям и подениям. Игры с элементами лыжной подготовки. Закаливание организма (теория).	
19	1 час	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	
20	1 час	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	
21	1 час	Обучение коньковому ходу. Круговая тренировка.	
22	1 час	Обучение коньковому ходу. Развитие выносливости.	
23	1 час	Техника конькового хода. Эстафеты.	
24	1 час	Техника конькового хода. Игры с элементами	

		лыжной подготовки.	
25	1 час	Техника лыжных ходов.	
26	1 час	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра.	
27	1 час	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	
28	1 час	Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	
29	1 час	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	
30	1 час	Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.	
31	1 час	Кросс. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	
32	1 час	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	
33	1 час	Обучение низкому, высокому старту. Упражнения на развитие быстроты. Спортивная игра.	
34	1 час	Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.	
35	1 час	Бег. Обучение имитациям лыжных ходов. Круговая тренировка. Лыжный спорт в России (теория).	
36	1 час	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	
37	1 час	Бег. Имитация лыжных ходов. Спортивная игра. Методы подсчета ЧСС (теория).	
38	1 час	Бег с имитацией на подъемах. Упражнения на различные группы мышц.	
39	1 час	Бег. Имитация лыжных ходов. Круговая тренировка.	
40	1 час	Бег с имитацией на подъемах. Упражнения на развитие силовых способностей.	
41	1 час	Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра. Круговая тренировка.	
42	1 час	Бег по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.	
43	1 час	Имитационные упражнения. Гигиена юного спортсмена (теория).	
44	1 час	Бег. Техника лыжных ходов.	
45	1 час	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка. Спортивная игра	
46	1 час	Кросс. Характеристика лыжных ходов (теория). Имитационные упражнения.	
47	1 час	Бег. Имитационные упражнения.	
48	1 час	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	
49	1 час	Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении. Закаливание организма (теория).	
50	1 час	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки. Правильный подбор инвентаря (теория).	
51	1 час	Обучение спускам и подъемам, торможениям и подениям. Игры с элементами лыжной подготовки. Закаливание организма (теория).	

52	1 час	Обучение спускам и подъемам. Круговая тренировка.	
53	1 час	Обучение классическим лыжным ходам. Игры с элементами лыжной подготовки.	
54	1 час	Обучение коньковому ходу. Круговая тренировка.	
55	1 час	Обучение коньковому ходу. Развитие выносливости.	
56	1 час	Техника конькового хода. Эстафеты.	
57	1 час	Техника конькового хода. Игры с элементами лыжной подготовки.	
58	1 час	Техника лыжных ходов.	
59	1 час	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная игра.	
60	1 час	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	
61	1 час	Имитационные упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	
62	1 час	Имитационные упражнения. Круговая тренировка.	
63	1 час	Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.	
64	1 час	Кросс. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	
65	1 час	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	
66	1 час	Обучение низкому, высокому старту. Упражнения на развитие быстроты. Спортивная игра.	
67	1 час	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	
68	1 час	Обучение низкому, высокому старту. Упражнения на развитие быстроты. Спортивная игра.	
Итого часов: 68 ч.			