

02-03

**Муниципальное образовательное учреждение
Кимильтейская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено:
на заседании МС
Протокол № 25 от августа 2023 г.
Руководитель МС _____ Топоркова Г.С.



Утверждаю:
Директор МОУ Кимильтейская СОШ
С.В. Клешкова С.В.
Приложение № _____
Приказ № 366 от 29.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Лыжи»**

Адресат программы:
для детей 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Новоселов Сергей Владимирович
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжи» разработана в соответствии с: Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Концепцией развития дополнительного образования детей. Данная образовательная программа предназначена для спортивной секции школы и разработана на основе авторов В.И Ляха, А.А Зданевича 2014 года издания, лыжная подготовка.

Направление программы: физкультурно - спортивное.

Педагогическое целесообразность программы: состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы: заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико –тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах развития и совершенствования его природы.

Актуальность программы: Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум. Внеклассные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимся возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.

Практическая значимость: В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей младшего школьного возраста, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы младшие школьники. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Адресат программы: В секцию по лыжной подготовке привлекаются ребята средней группы в возрасте 10– 17 лет. Количество занимающихся в секции – 20 человек.

Режим занятий: Продолжительность занятий в секции – 3 раза в неделю по 3 часа.

Сроки освоения программы: Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по лыжной подготовке и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для работы по лыжной подготовке 261ч. и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений лыжной подготовки.

Форма обучения – очная.

Цель программы:

– развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;

Для реализации данной цели решаются следующие **задачи:**

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- укреплять здоровье учащихся и закалять их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов;
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие 4 физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. За развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки ведётся контроль. Для этого не менее 1 раза в конце года проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

(Юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Подтягивание (кол. раз)	1	2	3	4	5
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170

(Девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
Начальная подготовка 1 года обучения						
1.	Бег 60 м (с)	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
2.	Бег 500 м (м)	3,10	3,00	2,50	2,40	2,30
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	8	10	12	14
4.	Прыжок в длину с места (см.)	120	130	140	150	160

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

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 занятиях. 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 медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

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, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

5. Общая физическая подготовка. 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.

6. Специальная физическая подготовка. 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.

7. Техническая и тактическая подготовка. 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 двушажным 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», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

8.Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 10 соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 2 км.

9.Диагностика. По теории “Основы знаний”: тесты, беседы. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (школьных, районных).

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать / понимать:**

- значение лыж в жизни людей;
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.
- подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- 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.

Учебный план по лыжной подготовке

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма промежуточной аттестации
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1	1		опрос
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1	1		опрос

3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2		опрос
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	8	2	6	Опрос, судейство на соревнованиях
5	Общая физическая подготовка.	90		90	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка	90		90	Контрольное тестирование
7	Техническая и тактическая подготовка.	65	33	34	По плану
8	Контрольные упражнения и соревнования.	2		2	2 раза в год
9	Диагностика	2			1 раз в год
	Итого:	261	39	222	

Календарно- тематический план по лыжной подготовке

№ п/п	Дата	Раздел. Тема занятий	Объем часов	Форма занятий	Форма промежуточной аттестации
1		Раздел: Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1		Опрос
		Значение лыж в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом		Беседа	Опрос
2		Раздел: Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1		Опрос
		Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.		Беседа	Опрос
3		Раздел: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2		Опрос

		Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.		Беседа	Опрос
4		Раздел: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	8		
		Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.		Практические, в течении занятий	Индивидуальные и групповые
5		Раздел: Общая физическая подготовка.	90		
		Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.		Практические, в течении занятий	Индивидуальные и групповые
6		Раздел: Специальная физическая подготовка.	90		
		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.		Практические, в течении занятий	Индивидуальные и групповые
7		Раздел: Техническая и тактическая подготовка.	65		
		Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.		Практические, в течении занятий	Индивидуальные и групповые
		Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвиже-		Практические, в течении занятий	Индивидуальные и групповые

		нии попеременным двушажным ходом.			
		Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.		Практические, в течении занятий	Индивидуальные и групповые
		Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.		Практические, в течении занятий	Индивидуальные и групповые
		Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении.		Практические, в течении занятий	Индивидуальные и групповые
8		Раздел: Контрольные упражнения и соревнования.	2		
		Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 10 соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 2 км.			По плану
9		Диагностика	2		По плану
		Итого	261		

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.
- Ляха В.И. Физическое воспитание. – М., 2004.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. - М., 1988.
3. Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2004
5. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Петербург; Союз 1999г.-96с.
6. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2003
7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В.Кващук и др. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989.
9. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 2005.