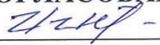


Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Республики Коми

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Часовская средняя общеобразовательная школа»
«Часса шӧр школа» муниципальной велӧдансьӧмкуд учреждение

СОГЛАСОВАНО


зам. директора по ВР
Игнатов В.П.

УТВЕРЖДАЮ


директор Карманова Е.И.
Приказ № 203 от
«31» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Лыжная подготовка»
Физкультурно - спортивная направленность

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6 - 11 лет
Программу разработал: Размыслова В.Н.

Часово
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Рабочая программа по лыжным гонкам разработана на основе Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа Ч.2. (издательство: Москва «Просвещение», 2010г.); авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы» (издательство: Москва «Просвещение», 2010 год), утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт на уроках физической культуры, соревнованиях и при участии в олимпиаде по физической культуре.

Новизна. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей.

Целью данной программы является укрепление здоровья детей и пропаганда лыжного спорта.

Задачи:

Образовательные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты курса «Лыжная подготовка»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения,

договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Отличительные особенности Программы:

Программа разработана с учётом *психологических и возрастных* особенностей учащихся. Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Адресат программы: обучающиеся 1- 6 классов.

Срок реализации программы - 1 год. На обучение отводится 68 часов - 2 занятие в неделю по 1 часу (40 мин).

Формы и режим занятий:

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Форма обучения очная. Форма проведения занятий планируется как для всей группы (групповая) – для освещения общих теоретических и других вопросов, передача фронтальных знаний, так и мелкогрупповые по 2-3 человека для индивидуального усвоения полученных знаний и приобретения практических навыков. Это позволяет дифференцировать процесс обучения, объединить такие противоположности, как массовость обучения и его индивидуализацию

Материально-техническое оснащение Программы:

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и

выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах,

различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, эспандеры), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект, включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится вокруг стадиона, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Содержание программы

1. Основы знаний.

Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж и 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. Правила безопасности на занятиях 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. Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники 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. Стойки лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 15 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 двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

Игры на лыжах.

3. 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.

4. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности; кросс – походы.

5. Итоговая аттестация. Практическая часть: сдача контрольного норматива – бег 1 км на лыжах.

Учебный план кружка «Лыжная подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		все го	теория	практик а	
1	Основы знаний	6	6		Ответы на вопросы во время беседы.
2	Общefизическая подготовка	10		10	Прием учебных нормативов, контрольные соревнования.
3	Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению	35		36	Прием учебных нормативов, контрольные соревнования.

	техники лыжных ходов				
4	Кроссовая подготовка	15		15	Прием учебных нормативов, контрольные соревнования.
5	Итоговая аттестация	2		2	Учет времени прохождения дистанции.
Всего		68 часов			

Календарный учебный график

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	тренировка	2	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка
2	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов
3	Тренировка	2	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов
4	Тренировка	2	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.
5	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.
6	Тренировка	2	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов
7	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.
8	Тренировка	2	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.
9	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.
10	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.
11	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.
12	тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП
13	Тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП
14	Тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП

15	Тренировка	2	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.
16	Тренировка	2	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.
17	Тренировка	2	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП
31	Тренировка	2	Контрольная тренировка, соревнование.
18	Тренировка	2	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП
19	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.
20	Тренировка	2	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка
21	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка
22	Тренировка	2	Контрольная тренировка, соревнование
23	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.
24	Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.
25	Тренировка	2	Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП
26	Тренировка	2	Контрольная тренировка. Соревнование.
27	Тренировка	2	Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов.
28	Тренировка	2	Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов
29	Итоговая аттестация	2	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1 км.
30	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.
31	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.
32	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка
33	Тренировка	2	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка
34	Тренировка	2	ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.
Итого		68 часов	

Контрольно - измерительные материалы

«Лыжная подготовка»

1-6 классы

1. Цель работы:

Выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Лыжная подготовка» среди учащихся МБОУ «Часовская СОШ».

2. Характеристика структуры и содержания промежуточной аттестации:

Работа состоит из практической части. Практическая часть, входят выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3. Время выполнения работы:

На выполнение промежуточной аттестации отводится один учебный час.

4. Дополнительные материалы и оборудование:

Для проведения практической части необходимо: лыжный инвентарь.

5. Система оценки:

В практической части необходимо выполнить бег с максимальной скоростью 1 км.

Условия проведения работы:

Работу проводит педагог дополнительного образования МБОУ «Часовская СОШ».

Оценка аттестации определяется по уровневой системе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
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, 1996.- 73с.
4. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 1993.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.

Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					