

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной
программе

основного общего образования «МБОУ
НГО «СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 57-од

«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию «Лыжная подготовка»

уровень общего образования (класс): начальное общее образование (1-4)

Составитель:

Косолапов Сергей Степанович

п. Лобва, 2020г.

Пояснительная записка

Образовательная программа по «Лыжной подготовке» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Данная программа актуальна, так как способствует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него потребность в двигательной активности, дать необходимые знания, сформировать умения и навыки сохранения здоровья и научить использовать их в повседневной жизни. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный). Задача спортивной секции «Лыжной подготовки» – выявить и развивать спортивные наклонности у детей школьного возраста. Также следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий сформируют у детей устойчивый интерес к посещению данной спортивной секции.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данной секции допускаются обучающиеся в возрасте от 7-11 лет, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

Цели программы:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физподготовки;
- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом.

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

Детская группа (7-11 лет):

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой);
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики);
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:
 - легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
 - лыжный спорт (ноябрь, декабрь)
2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь – март)
- 3. Переходный:
- легкая атлетика (март – май)

Основной формой обучения являются групповые учено-тренировочные занятия.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, обучающиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- 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 (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Продолжительность курса: 35 занятий (70 академических часов).

Продолжительность занятий: 1 занятие в неделю (2 академических часа) в течение года.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические знания	Практические знания
1	2	3	4	5
1.	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	1	1	-

2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1	1	-
3.	Основы техники лыжных гонок	2	2	-
4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	2	2	-
5.	Правила техники безопасности и оказание ПМП	1	1	-
6.	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.	1	1	-
7.	Правила соревнований	1	1	-
8.	ОФП	21	-	21
9.	СФП	15	-	15
10.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика	24	-	24
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
12.	Выполнение контрольных требований и нормативов	1	-	1
	Итого:	70	9	61

Содержание программы.

1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи. Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

8. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

10. Участие в соревнованиях.

Школьных, районных – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

**Календарно - тематическое планирование учебного курса
спортивной секции «Лыжной подготовке»**

№ занятия	План	Факт	Тема урока	Элементы содержания
1			Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. ОФП СФП	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. Значение ОФП как основы спортивного совершенства. Связь ОФП с СФП.
2			Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника. ОФП СФП	Режим дня лыжника. Режим питания и режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы при закаливании организма. ОРУ без предметов. Значение СФП для развития специфических двигательных качеств.
3			Основы техники лыжных гонок ОФП	Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч).
4			Основы техники лыжных гонок ОФП	Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах. ОРУ на гимнастической лестнице.
5			Основы методики обучения техники и тактики лыжника ОФП	Основные средства, применяемые в развитии и совершенствовании техники движений в основных лыжных ходах. ОРУ на гимнастической скамейке.
6			Основы методики обучения техники и тактики лыжника ОФП	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции, рельефа местности. Строевые упражнения.
7			Правила техники безопасности и оказания ПМП ОФП	Безопасность к местам проведения занятий. Одежда, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении. Упражнения на развитие скорости.
8			Спортивные базы, оборудование. Инвентарь. ОФП	Характеристика современного инвентаря (одежды и обуви для лыжного спорта (л.атлетики). Лыжные мази. Обработка лыж, наложение грунта и мази на лыжи. Практическое занятие: выбор лыжных ходов, лыж, обуви. Установка креплений. Наложение лыжных мазей, опробование смазки, выбор коррективов. Скоростно-силовые упражнения.

9			Правила соревнований ОФП	Порядок старта и расчет «чистого» времени. Упражнения на равновесие и координацию движений.
10			Общая физическая подготовка	Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений).
11			Специальная физическая подготовка. ОФП	Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнения на расслабление и восстановление мышц
12			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Понятие о технике и тактике лыжника. Упражнение на развитие общей выносливости.
13			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Классификация техники передвижения на лыжах. Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники лыжных ходов.
14			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Строевые упражнения на лыжах. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с горы и торможений.
15			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего попеременно-двухшажного, одновременного бесшажного, одновременно одношажного и одновременно двухшажного).
16			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового и конькового).
17			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Владение техникой движений основных лыжных ходов. Строевые упражнения на лыжах.
18			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Техника подъема в гору. Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники лыжных ходов.
19			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Техника спуска с горы. Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники лыжных ходов.
20			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Владение техникой преодоления бугров и спусков. Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники лыжных ходов.
21			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. СФП	Владение горнолыжной техникой. Имитационные упражнения для овладения основными элементами техники лыжных ходов.
22			Общие основы методики	Владение техникой выполнения

			обучения техники и тактики лыжника. ОФП	легкоатлетических упражнений. Упражнение на развитие общей вынос
24			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного и одновременно двухшажного).
25			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового и конькового).
26			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного и одновременно двухшажного).
27			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового и конькового).
28			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного и одновременно двухшажного).
29			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового и конькового).
30			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (скользящего попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного и одновременно двухшажного).
31			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.	Способы лыжных ходов (полуконькового и конькового).
32			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Спортивные игры (баскетбол, футбол). Упражнения на расслабление и восстановление мышц
33			Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. ОФП	Подвижные игры, эстафеты. Упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы поясничного отдела позвоночника
34			Участие в соревнованиях.	Участие в школьных, районных соревнованиях – согласно календарного плана спортивных массовых мероприятий.
35			Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.	Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 5 км на время. Выполнение разрядных нормативов.

Литература:

1. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . – М.: Сов.спорт, 2001.
2. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 2009.
3. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 2010.
4. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2006.
5. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2000.
6. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2001.
7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 2011.
8. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 2008.
9. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 2000.
10. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2012.
11. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 2010.
12. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 2010.
13. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 2005.