

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): основное общее образование (5-8)

Составитель:
Косолапов Сергей Степанович

п. Лобва, 2020г.

1.

Пояснительная записка

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Возраст детей, занимающихся зимними видами спорта, и в частности лыжными гонками совпадает с периодом высокоактивного биологического созревания организма. В общей возрастной эволюции человека именно в этот период жизни в организме происходят самые интенсивные изменения, ведущие к биологической зрелости. Хотя индивидуальные сроки начала и завершения процесса биологического созревания существенно варьируют, период в целом имеет общие признаки и закономерности. В нем довольно четко выделяются три фазы. Первая фаза характеризуется превращением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних (вторичных) признаков полового созревания. Вторая фаза, реализуя эти качественные изменения, превращает подростка в юношу/девушку. В третьей фазе биологического созревания доминируют процессы превращения конституции юноши в конституцию взрослого мужчины, девушки — в женщину со всеми присущими проявлениями усиленной выраженности так называемых третичных признаков полового созревания.

Индивидуальные различия в темпах биологического созревания не являются препятствием для занятий лыжными гонками. Ускоренный, нормальный, замедленный или сложный типы биологического развития не могут служить показанием или противопоказанием для зачисления в группы/ секции по лыжным гонкам. В этой связи в подготовке юного лыжника учет биологического возраста имеет особо важное значение, т.к. возраст паспортный зачастую не совпадает с возрастом биологическим и дети одного паспортного возраста могут различаться по уровню биологической зрелости на 1-4 года. Эти различия имеют принципиальное значение, поскольку в соответствии с общими закономерностями развития организма биологический возраст значительно больше паспортного влияет на характер происходящих в организме функционально-структурных изменений, их величину и направленность, на динамику показателей физического развития, на факторы, определяющие спортивный результат в лыжных гонках

Для определения биологического возраста используют показатели, отражающие развитие определенных органов и систем: развитие зубов, окостенение скелета, содержание половых гормонов, развитие признаков полового созревания и др. При всей диагностической ценности указанных индикаторов биологического возраста предпочтительнее использовать не отдельные признаки, а комплекс морфофункциональных показателей.

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития различных физических качеств.

Программа дополнительного образования разработана на основе теории и методики тренировки по лыжным гонкам.

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Предметом обучения лыжной подготовки в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения внеурочных занятий по лыжной подготовке является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Данная программа внеурочной деятельности рассчитана на обучающихся 7-9 классов.

3. Место программы внеурочной деятельности в учебном плане

Планирование работы кружкового объединения рассчитано на 5 занятий в неделю, всего 175 занятий.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;
- Должны овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- Научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Научатся самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Должны овладеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Содержание программы внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка — 54 ЧАСА

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире — 12 часов

Порядок и содержание работы секции.

Эволюция лыж и снаряжения лыжника.

Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь — 12 ЧАСОВ

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

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена — 10

ЧАСОВ

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.

Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам 22 ЧАСА

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.

Практическая подготовка — 162 ЧАСА

1. Общая физическая подготовка — 68 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.

2. Специальная физическая подготовка — 26 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.

3. Техническая подготовка — 50 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.

4. Контрольные упражнения и соревнования — 18 ЧАСОВ

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);

Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

ВСЕГО — 175 ЧАСОВ.

б.

Тематическое планирование

№, п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — 54 ЧАСОВ			
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире — 12 ЧАСОВ			
1-2	Порядок и содержание работы секции.	2	Анализировать эволюцию лыж и снаряжения, владеть информацией о крупнейших всероссийских и международных соревнований
3-4	Эволюция лыж и снаряжения лыжника.	2	
5-6	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.	2	
7-8	Популярность лыжных гонок в России.	2	
9-10	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	2	
11-12	Соревнования юных лыжников.	2	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь — 12 ЧАСОВ			
13-14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	2	Раскрывать правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях, анализировать состояние погоды для выбора лыжной мази.
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	1	
16	Транспортировка лыжного инвентаря.	1	
17-18	Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	2	
19-20	Значение лыжных мазей.	2	
21-22	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	2	
23-24	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях	2	
Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена- 10			

ЧАСОВ			
25	Личная гигиена спортсмена.	1	Понимать значение личной гигиены для спортсмена, медицинского осмотра, уметь организовывать самоконтроль на тренировочном занятии.
26	Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.	1	
27	Значение и способы закаливания.	1	
28-29	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.	2	
30	Значение медицинского осмотра.	1	
31-32	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.	2	
33	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.	1	
34	Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.	1	
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам- 22 ЧАСА			
35-36	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.	2	Различать классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках, анализировать ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.
37-41	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.	5	
42-46	Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.	5	
47 - 49	Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.	3	
50-51	Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.	4	
52	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.	1	
53-54	Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.	2	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — 162 ЧАСА			
Общая физическая подготовка — 68 ЧАСА			
55 - 70	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	17	Выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных

71 - 88	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	17	способностей, силовой выносливости, прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
89 - 105	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	17	
106 - 122	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	17	
Специальная физическая подготовка — 26 ЧАСОВ			
123 - 137	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.	15	Езда на лыжах по пересеченной местности, выполнять имитационные упражнения.
138 - 148	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	11	Выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса
Техническая подготовка — 50 часов			
149 - 156	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	8	Характеризовать схему передвижения классическими лыжными ходами.
157 - 165	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.	9	Выполнять специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом
166 - 173	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	8	Соблюдать технику классических лыжных ходов в облегченных условиях.
174 - 182	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	9	Соблюдать технику спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

183 - 191	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	9	Применять различные способы подъёмов в разных погодных условиях
192 - 198	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.	7	Применять различные способы торможения в разных погодных условиях
Контрольные упражнения и соревнования- 18 часов			
199 - 206	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	8	Выполнять упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)
207 - 216	Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.	10	Участвовать в соревнованиях
	ВСЕГО	216	

7. Описание учебно-методического и материально-технического программы внеурочной деятельности

Для тренировок по лыжным гонкам по программе используется:

1. Резак для прокладки лыжни (классический ход).
2. Комплект флажков для маркировки трассы.
3. Секундомер электронный
4. Комплект гантелей весом 1-6 кг.
5. Комплект резиновых эспандеров.
6. Скакалки гимнастические.
7. Гимнастические брусья.
8. Гимнастическая перекладина.
 9. Лыжи с насечкой
 10. Крепления лыжные (профиль NNN или SNS)
 11. Палки лыжные легкосплавные.
 12. Лыжи для классического хода.
 13. Палки для классического хода.
 14. Стол для подготовки лыж.
 15. Комплект парафинов и мазей держания.

16. Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.

8. Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- научиться технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- научиться проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- научиться разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- развить интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следовать основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.